چهارشنبه یکم

آداب معاشرت

صحبت کردن

یکروزعصر خجسته خانم باکمال شتاب ازخیابان میگذشت . در راه ملیحه دوست خود راکه یکسال بود اورا ندیده بود ملاقات نمود. با نهایت خوشحالی بطرف اودوید وگفت : ملیحه عزیزم ،چراازپارسال که ما منزل عوض کردیم بدیدن وسراغ ما نیامده‌ای ؟

ملیحه خانم گفت : من ازتوگله دارم ، چونکه توبازدیدی که ما طلب کاربودیم پس ندادی .

خجسته خانم گفت : من اصلا یادم نیست که چه بازدیدی باید پس بدهم ، بعلاوه با فرض اینطور،اگرتوآمده بودی بدیدن ما چطورمیشد کفرمی‌شد ، مثلا ازبزرگی توکم می‌شد؟

ملیحه خانم . من عقیده دارم ،هردیدی ، بازدیدی لازم دارد و تا وقتیکه توبازدیدم را پس ندهی غیرممکن است بمنزل توبیایم .

خجسته خانم : چه حرفها میزنی دوستان صمیمی که نباید اینطور حساب‌ها داشته باشند . یك وقتی ، درعهد دقیانوس تومنزل ما آمده‌ای مثلا من نتوانستم ، یا اشتباه کرده‌ام ، در صورتیکه یادم نیست چطور شده وچرا شده که من غفلت کرده و نیامدم . حالا باید تا قیام قیامت تلافی پس داد ، وحساب کهنه هزارساله پیشتر را تصفیه کرد . اینحرفها

چیه ؟

گرم گفتگو ومشاجره شدند . دراین اثنا سیمین خانم دختر دائی خجسته خانم سر رسید و گفت : به ، به ، چه خوب شماها را دیدم ؛ چونکه دلم برای هر دوی شما تنگ شده بود . حالا چه می گوئید که اینطور پی درپی، شکسته وبسته ، آدم سردرنمیاورد ، چرا به یکدیگر فرصت نمیدهید که جمله راتمام کند. آخرصبر کنید . یکی ، یکی حرف بزنید ، اینکه وضع حرف زدن نیست ، اینکه ترتیب صحبت کردن نیست ، چرا حرف همدیگر را می برید ؟ چرا نمیگذارید مقصودتان فهمیده شود . وای ، وای ، حرفهای شما اساساً سروته ندارد .

اما خجسته خانم وملیحه خانم ، تند وتند ، بریده بریده حرف از زبان همدیگر قاپیده و دم ریزمی گفتند .

سیمین خانم گفت : بابا جون اینکه روش صحبت کردن نیست ، وسط خیابان ، اینهمه گله گذاری ، اینطور بلند بلند ، سخن گفتن خیلی بد جوریست .

به بینید همهٔ عابرین متوجه حرف زدن و زشت صورت و دست شما میباشند . یکقدری ملایم حرف بزنید یا اقلا دودقیقه ساکت بشوید من یك احوالی ازشما بپرسم وبروم دنبال درس وکارم . وای . خاك بسرم به بین آنها که آنجا ایستاده اند دارند بگله گذاری شما لب خند مسخره آمیز میزنند .

(ولی آنها ول کن صحبت خود نبوده ودنبال هم میگفتند) بالاخره سیمین خانم بستوه آمده باعصبانیت گفت : اصلا شماها آداب صحبت کردن بلد نیستید ، واساساً مثل آنست که شما ربط و طرز گفتگو و

آداب مکالمه را نمیدانید بهتراست عوض این صحبت‌های بی رویه با من بیائید برویم، بیك کلاس آداب معاشرت، هم وقتتان را بیهوده صرف نکرده‌اید وهم یك چیزهای سودمند ولازم زندگی بذهنتان واردمیشود نزدیك منزل ما یك کلاسی بتازگی دائرشده که هفته یکروز، روزهای چهارشنبه‌یکساعت آداب معاشرت از روی قاعده و رسوم متداوله ملل متمدن درس میدهند. من هرروزچهارشنبه ساعت سه بعد ازظهرمیروم آنجا وخیلی چیزهای لازم و نکات سودمند را یاد داشت بر میداریم. شما، دخترخانم هاازهمین امروز، ازهمین الان که نزدیك ساعت سه است بیائید با من برویم آنجا. اسم بنویسید ومثل‌من وسایرشاگردهای آنجا روش وآداب معاشرت را یاد بگیرید.

خجسته خانم وملیحه خانم گفتگوی خودشان را قطع نموده و یکزبان گفتند: بسیارخوب ازهمین امروزکه چهارشنبه‌است ما میآئیم (سه نفری با هم روانه شدند.)

وقتی بآن کلاس رسیدند. خانم آموزگاردرس را شروع کرده بود و برای شاگردان چنین می گفت:

صحبت کردن‌یکی‌ازشرایط مهم‌زندگی اجتماعی است. بنا براین برهرکس واجب است که رویه وآداب گفتگو را تمرین نموده تا در معاشرت‌ها مطابق اصول رفتار کند.

قبل از گفتار باید در بارهٔ آن فکر کرد - تقریباً تمام خطاها و اشتباهات‌درمکالمه برای‌آنست که نسنجیده وبدون فکر گفته شده‌است. نخستین قانون برای روش گفتار سنجش و فهم در باره سخنی است که گفته می‌شود:

۱ - یك مكالمه وصحبت مطلوب آنست كه كاملا آنچه رد وبدل میشود بطوردقیق ازلحاظ پرسش وپاسخ با هم مناسبت و مطابقت داشته باشد . حاشیه رفتن و گفتار جور بجورمخلوط كردن كاملا ناپسند است.

۲ - اغلب باید بیشتر گوش داد . ومطالب را ازروی توجه شنید و در صحبت كردن منظور طرف را درك نموده و طبق همان صحبت بمیان آورد یا پاسخ داد .

۳ - گویندهٔ خوب آنست كه حرف معمولی را بطورساده وروان نزدیك بفهم بیان كند كه شنونده را مجذوب خود سازد .

٤ - عموماً باید بحرف طرف خود خوب گوش داد كه لازم نشود ازاو بپرسند : (چه فرمودید ؟)(ببخشید مطلب رانفهمیدم تكرار بفرمائید) زیرا این رویه بی دقتی شخص را میرساند .

٥ - سعی شود كه جملهها ومطالب تكرار نشود حتی یك حكایتی كه گفته شد ویقین دارید كه موردپسندشنوندگان واقع گردید وهمه از روی میل گوش دادند وشائق هستند بازبشنوند آنرا مكرر نكنید زیرا كه از سر گرفتن آن مطلب یاداستان مزه و كیفیت آنرا میبرد.خیلی چیزهاست وقتی مطبوع است كه بطورمختصرویكدفعه گفته شود .

٦ - مطلب را زیاد شرح و بسط بی مورد ندهید زیرا هیچ مطلبی مورد پسند واقع نمیگردد كه روی آن بسیارطول وتفصیل داده شود .

۷ - یك آدم شیرین سخن آنست كه بعضی ضرب المثلها- داستانها ، مطلب فكاهی ،تفریحی ، رمان تیك ، تاریخی وچندشعرهای مناسب بداند ودرمواقع مختلفه درمورد خود ازلحاظ تنوع كلام آنها را بكاربرد ولی همهٔ اینها بطور كوچك وموجزوبموقع بگوید .اما متوجه

باشد که خود را تحت تأثیر گفتارخویشتن قرارندهد که بحرف خود بخندد یا ازخودتعریف کند . بدتر ازهمه این است که شخصی ازحرف خود بخندد در صورتیکه دیگران مات ومبهوت بحرف اونگران باشند .

۸ - باید گوینده ازشخصیت مخاطب خودبا اطلاع بوده تاتکلیف سخن گفتن آسان باشد . همیشه اندازه فهم مخاطب خودرا مراعات نماید، واگرشخص با معلوماتی است ، سراورا بتوضیح واضحات دردنیاورد . هر گونه توضیحی کافی است که باجملات (البته می‌دانید) (شما خودتان بهتر میدانید)(این یك مطلب پیش پاافتاده است وهر کس میداند) که شنونده تصور نکند اورا نادان فرض کرده و میخواهند باو مطالبی تلقین نمایند .

۹ - کلمات وجملات باید متین وشمرده وهمه کس‌فهم گفته شود. ازکلمات زشت ، رکیك وعامیانه جداً احترازجویند ، شروط ادب و اخلاق مراعات گردد . اگر بمناسبتی گفتن کلمه‌زشتی ضرورت پیدا کند گوینده باید ازشنونده‌اجازه بگیرد وعذرهم قبلا بخواهد، بعدآنرا بزبان آورد .

۱۰- ازمغلق گوئی وکلمات غلیظ وعبارت‌پردازی پرهیزشود-جمله هاراساده‌و کوتاه‌و نزدیك بفهم بکار برند .

۱۱- شوخی یا مزاح یك موضوع بسیار دقیقی است .اولامراعات شود که مخاطب ازشوخی بدگمان و ناراحت و ناراضی نمیشود - دوم حدود شوخی‌هم بایدرعایت گردد، که تاچه پایه‌وچه اندازه مطلوب است . سوم درهرحال و احوال شوخی‌هم باید درلفافه ادب و نزاکت باشد تا نازیبا وبرخورنده‌واقع نگردد .

گوینده را سبك و خودنما میشناساند .

۲٤ـ در مجلسی که چندنفر با هم نشسته اند، سرگوشی (نجوی) حرف زدن ، کارزشتی است .چنانچه مطلبی باشد که گفتن آن ضرورت دارد وفوری باشد ، باید از حاضرین اجازه گرفت وازآن محل بیرون رفته تا مطالب خودرا بگویند .

۲۵ ـ در انتخاب کلمات باید دقیق و با احتیاط بود ، تا بیان را بدون خشونت وزنندگی گفت ، طوری نباشد که شنونده را منزجـر و بدبین کند .

۲٦ ـ اگر کسی دارای عیبی است ، البته یك دوست واقعـی عیب دوست خود را خاطر نشان میکند . اما درخفا وجائیکـه دو بدو باشند آنهم باوضعی بسیار مؤدب ونرم وملایم . خیلی ساده بدون شاخ و برك که معنی دوستی و تذکر را داشته باشد .

۲۷ ـ درعیادتها ازپرسش های زیادی وبیمورد مـانند اسم ونوع داروها و گذارشات حال ازخود بیمار خودداری کنید.و نیزدرموقع تسلیت دادن طوری نباشد که پرسشهای دردناك ازصاحب عـزا نمـوده و سوزو گداز اورا تجدید نمایند .

۲۸ـ دو نفر که مشغول صحبت هستند از گوش دادن بحرف آنها احتراز جسته . و اگر خود آنها شما را مداخله دادند که گوش دهید دیگر تا همـان اندازه که آنها مداخله داده اند دخالت کنید. آنطور نشود که مداخله ازحدوقاعده بیشترشود .

۲۹ ـ یکی از نشانه های مؤدب ومنظم بودن آنست که مطالب مخاطب رابدقت گوش داده، حرف اورا نبرند پس از پایان سخن اوجواب

داده‌شود. لابد گاهی شده‌است که کسی حرف شمارا بریده، یا درمیان حرف‌شما مطلب‌دیگری‌وارد نموده است. حتماًازاینکار منزجرو ناراحت شده‌ایدپس یقیناً طرف‌شما هم اگر حرفش را ببرید همین نفرت را پیدا خواهد کرد .

۳۰- ازپرگوئی وپرچانگی درهر موقع‌ودرهر محل وباهرکس باشد بایدخود داری‌کرد .

۳۱- درمحافل‌عمومی مانند سخن‌رانی‌ها،تماشاخانه‌ها، سینماها وغیره، بادوست‌ورفیق وکسان خودچه‌بطور بلندیا آهسته صحبت‌نکنید که‌موجب زحمت وناراحتی دیگران خواهد بود ودلیل بی‌ادبی گوینده است.

۳۲- درموقع دستور دادن یاامردادن هرچند طرف‌کوچك‌باشد ولو به پیشخدمت- ازگفتن کلمات (ممکن‌است زودتر برگردید) (اگر سعی‌کنید فوراً انجام‌شود ممنون میشوم) (بی‌زحمت اینکاررا خوب و تنداقدام کنید) جلب محبت وعلاقه دیگران رانموده‌اید .

۳۳- هرگاه مطلبی دارید که بکسی بگوئید و مخاطب منظور شمابادیگری مشغول صحبت‌است، درمیان آنان ندوید.وقدری صبر کنید تاحرفشان تمام‌شود واگر خیلی‌فوریت دارد وشما نمیتوانید تحمل‌کنید اجازه بگیرید وبعد حرف بزنید .

۳٤- درصحبت کردن نهایت کوشش راباید بکاربرد که حرف دیگران، واشخاصی‌که صحبتشان ارتباطی باکارماندارد بمیان نیاوریم ازگفتن خوب وبدمردم پرهیز کنیم، زیراکه حرف مردم گفتن مخالف اخلاق وایمان است .

۳۵ باید مواظب بود، مبادا صحبت مهربان و مأنوس بواسطهٔ کلمات ناموزونی بمعارضه وضدیت منجر شود. شخص هشیار باادراك همیشه مهار سخن را طوری نگاه میدارد که به بحث و کشمکش منجر نگردد واگر دنباله سخن به بگومگو کشیده شد فوراً می گوید: (بنظر من آنطور آمد ولی حالا که شما که می گوئید اینطور است باشد عیب ندارد) کسیکه خوب روی مطالب فکر می کند هرگز نمیگوید: شما خطا می کنید ـ شما ملتفت نیستید. اگر عقیده دیگری دارد مطلب را ازحالت بحث و مشاجره بر گردانیده تابایك وضعیت آرام ومهربانی حل شود.

۳۶ـ ازگفتن گوشه و کنایه و کلمات سوسه دار و نیش دار بایددوری جست چه این قبیل کلمات ایجاد دلخوری و کینه توزی می کند.

یك سخنران مطبوع

قبل ازهرچیز یك سخن ران بایددر نظر داشته باشد، که مطالب خود را طوری بیان کند که در روح و گوش شنوندگان نافذ و مؤثر باشد.

خوب است گفتار با صدای ملایم باشد، ولی نه، بطور پچ، پچ یا ناله.

یك ناطق مطبوع جمله های خود را مخلوط و در هم و پیچیده نمیگوید، ودرعین حال بیانات خود را ازهم گسیخته، و کلمه بکلمه، وشمرده بیان نمیکند که مانند مشق وتمرین باشد.

یك سخن ران خوب، گفتارخود را خیلی تند وبلند نمیگوید، درصورتیکه خیلی خفیف و آهسته هم بد است.

بعضی ازما درموقع سخنرانی دریك اجتماع دست پاچه شده وصدا راگرفته وپکرا برازمیداریم وگاهی کلمات را تودماغی با باصوت

وگنگی ادا میکنیم . وبرخی دیگرازما مهارزبان زادرداده وتند وچهار نعل زبان را بهرطرف میدوانیم . امابطوریکه گفته شد ، سخن بـاید بطورمتوسط ومعتدل وهمه کس فهم طرح وگفته شود . درجه و انـدازهٔ بلند وکوتاهی صدا مدخلیت بسزائی دروضع سخنران‌وسخن‌اودارد. وهمچنین تلفظ کلمات وجملات اهمیت زیادی دربردارد . اعـلام سخن وقتی تأثیردارد که‌سخنگو آنرا با وزن و کیفیت خـودش اداء نموده ، و آنطوریکه شایستهٔ آن جمله است صحبت بدارد .

اعلام سخن یعنی ، گفتن بیانی که بطورامتیازوروشن القا میکنید لذا آهنك کلمات ممتازبا سایرجملات باید کمی فرق داشته باشد.

بهترین راه برای فراگرفتن طریقه سخنرانی این است که شخص مدتی مطالب جوربجوررا با خود مشق ، تمرین وبازگو کند ، تا آنکه نکات لازمه رادرك نماید . ونیز بعضی از کتاب‌هارا بدست گرفته گاهی بلند وزمانی یواش وملایم آنرا بخواند وبقسمت امتداد نظرخود مثل آنکه باجماعتی حرف میزند خطاب نموده ومطاب خـود را بیان کند . البته چشم‌های خود را بیك سمت ندوخته بلکه با حـالت طبیعی وآرام بهر سمت میچرخاند . طولی نمیکشد که این رویه کم کم وضع سخنرانی و طلاقت زبان را باومیآموزد .

بدیهی است شخصی هر قدر بافکر و بااطلاع باشد بدون تمرین و تکرار بغتة وبی‌مقدمه بخواهد درجماعتی سخنگو باشد حتماً باشکال برمیخورد .

اما چه بهتر که به بچه‌ها ازموقعیکه برزانوی مادرنشسته‌اندطرز سخنرانی وگفتن مطالب را یاد دهند ؛ تا در موقع گرفتار لکنت‌زبان وخجالت نشوند .

چهارشنبه دوم

آداب معاشرت

راه رفتن

ساعت سه بعدازظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد، شاگردان باحترام او بپاخاستند.

خانم آموزگار گفت: رفتار وکردار مادر جامعه باید مانند خانهٔ خودباشد که رعایت احترام دیگران ازحیث سن وسال وچیزهای دیگر بشود ودرعین حال شخصیت واحترام خودمان را ازدست ندهیم. ما بایستی مواظب رفتار وکردار وگفتار خودباشیم، که مورد عیب جوئی دیگران واقع نشویم، ونیزکاری نکنیم که ایجاد کدورت یا مزاحمت دیگران فراهم گردد، ودرصورت بروز تخلفی لازم است فوراً پوزش بخواهیم که دلخوری وکدورتی باقی نماند.

رعایت رسوم ازاهم لوازم زندگی است وبطوریکه میدانید هر چهارشنبه یك درس ازرسوم معموله گفته میشود. اکنون می پردازیم بجزئیات نکاتی از آداب راه رفتن.

۱- موقعیکه راه میروید همیشه در نظر داشته باشید که وضع خرامیدن خیلی مهم است. سر راراست وروببالا وشانه‌ها را روبعقب نگاه دارید. دست‌ها را محکم باطراف نگاه ندارید، بلکه بگذارید بحالت

طبیعی بچرخند. بعضی اشخاص بی رویه دست های خودرا تلو تلو می دهند.
بعضی از پیاده روندگان را ملاحظه کرده اید که وقتی راه میروند مثل آنست
که لی لی می کنند تمام بدنشان درحرکت است. اینوضع خیلی ناپسنداست
بلکه باید مستقیم وصاف ودرعین حال باحرکات طبیعی قدم برداشت.

۲- برای راه رفتن پیش بینی جایز نیست. بعبارت دیگر فکر راه رفتن
باید خود بخود درشخص ایجادشود، مانند تبسمی که یکمرتبه درصورت
او ظاهر می گردد. بدون اینکه قبلا خودرا برای آن حاضر نموده باشد.

۳- درطی راه رفتن نباید متوجه اشخاص ومردم شد. ما در طی
زندگانی عادی خود بامردم تماس داریم و بقدر کافی درخوبی و بدی آنها
شرکت می کنیم واز آن خوبی و بدی ها سهم بسزائی می بریم، دیگر لازم
نیست که چند دقیقه راکه میخواهیم فکر آسوده داشته باشیم بازهم متوجه
آنها گردیم.

٤- سعی کنید در موقع عبور بکسی تنه نزنید وبافشار از بین
جمعیتی نگذرید که این رفتار مخصوص مردمان پست وولگرد است.

۵- چنانچه مجبور باشید ازبین دونفر بگذرید. یااینکه دست یا
لباس وغیره شمابکسی خورد یازحمتی وارد آورد، خودرا ملزم بدانید
که عذر خواهی کنید.

٦- درکوچه ومعبر دوسه نفری باهم صحبت کنان عبور نشود که
راه بردیگران مسدود گردد.

۷- درموقع راه رفتن بایدنگرانی ها ومشکلات ویاخورسندیهائی
که داریم کنار گذاشته وباندای درونی خودمشغول گفتگونشویم. اگر
شمادرحال رفتن مثلا فکر فروش زمین خود که درمدت یکسال پنج برابر

ارزش پیدا کرده وباخود خوشحالانه در گفتگو شوید. یا اگر موضوع ترفیع رتبه‌خودرا درنظر گرفته‌وباخوددرصحبت شوید که‌چرا بدیگران دادند، وبشما که‌از آنها محق‌تر بودید ندادند‌وباندای‌درونی‌خود به‌بحث وتحقیق پردازید. یقینادرطرز راه‌رفتن وحرکات صورت، لب‌ها وچشم‌ها تأثیرخارجی دارد که‌سایرین‌را متوجه‌گفتگوی درونی‌شما مینماید. بنا براین بجاست در موقع راه رفتن مشکلات، غم‌واندوه ،ناسازگاریهای روزگار ونیزشادمانی آنرافراموش کرده وبافکر آزاد وراحت قدم‌بر داشته شود. چون خوش‌منظر نیست که‌مردم متوجه‌بحث‌درونی‌ماشوند.

٨ـ لازم‌است از آغاز کودکی دقت‌وتوجه رابکودکان آموخت بخصوص هنگام عبورازاین طرف‌بآنطرف خیابان که‌هم‌پدر ومادر وهم اطفال بایداین چهار کلمه‌را درنظرداشته‌باشند: بایست‌ـ نگاه کن ـ گوش بده ـ بعدحرکت کن.

٩ـ تکه‌های کاغذ یاآشغال در کوچه وخیابان نریزند زیرا که مـا باید بدانیم درنظافت شهروظیفه دارهستیم.

١٠ـ انداختن آب‌دهان وکثافات بینی‌روی‌زمین گذشته ازاینکه خطرناك است. یك‌منظره بسیارزشت داردبنابراین ازجهت‌رعایت‌نزاکت ونظافت ازاین کارباید اجتناب کرد.

١١ـ چنانچه درشارع‌عام‌لازم شود ،ومجبورشوید باکسی‌صحبت کنید، درگوشه‌ای‌رفته وبطور آهسته و ملایم حرف بـزنید که راه را نگرفته وتوجه مردم نیز جلب نگردد.

١٢ ـ احتیاط کنید ،مبادا صحبت شما طوری باشد که دیگـران بشنوند ـ و از درددل ، شکایت ،گله‌گزاری یاگفتن حکایت اجتناب

شود ، صحبت در کوچه ومعبر فقط بحد لزوم و احتیاج است .

۱۳- درموقع حرف‌زدن باحرکت دادن سرودست توجه مخاطب را جلب نکنید .

۱٤ - در محل‌های عمومی کسی را باصدای بلند ، صدا نکنید شاید طرف‌شما میل نداشته باشد دیگران اسم اورا بدانند .

۱۵ - در جاهای عمومی بوسیدن یا درآغوش گرفتن پسندیده نیست مگر درموقعیکه مسافرت در پیش باشد .

۱٦- درکوچه ومعبر چیزخوردن برازنده نیست حتی برای کودکان .

۱۷ - در خیابان ومعبر سیگار کشیدن برای‌خانمهاشایسته نیست چه سواره باشندیا پیاده .

۱۸ - در خیابان‌ومعبر ، آقاوقتی باتفاق خانمی می باشد سیگار نمیکشد .

۱۹ - درکوچه و معبر وقتی مردی بازنی باشد معمولا خانم در کناردیوار و آقا طرف خیابان - ونیز در موقع‌عبور از پله، جوییبار یاپرتگاهی ، خانم‌ازطرف مطمئن وآقا ازطرف دیگر.

۲۰ - اگر دوسه‌نفر خانم وآقائی با هم درکوچه عبور می‌کنند آقادروسط خانمها راه نمیرود .بلکه‌دست‌چپ‌آخرین خانم راه میرود .

۲۱ - درراه رفتن‌باید در نظرداشت، نه‌سرعت زیاد ونه‌سستی‌وآهستگی بیرون از اندازه هیچیك نبایستی راه رفتن ما را ناموزون نشان‌بدهد ، وباید باقدمهای طبیعی و متین وباحرکات موزونی راه رفت . بنابراین هرچه‌راه‌رفتن‌ما بیشتر موزون باشد بهتر است .

۲۲ـ درعبور، آقا، بهرخانمی که آشنائی دارد برخورد کند کلاه بر میدارد و اگر با آقائی برخورد کرد اوهم کلاه خودرا برمیدارد.

۲۳ـخواندن روزنامه و کتاب در معبر عمومی صحیح نیست.

۲٤ـدرموقع سوارشدن باتوبوس باید باکمال آرامی ومتانت رفتار نموده ازهجوم وفشارقویا احترازجست .

۲۵ ـ در اتوبوس اگر آقاهمراه است ،لازم است آن آقامراقب تهیه‌جاباشد ونیز وجه بلیط را بپردازد ـ اما این معمول نیست که اگر تصادفاً یك آقا بخانمی آشنا دراتوبوس برخوردوجه‌بلیط اورا بدهد.

۲٦ـ هنگامی که خانم باشما برای رفتن یك مهمانخانه یاگردشگاه یا سینما و تماشاخانه بیرون آید ، شما بیش ازآنچه‌درخانه معمول است نسبت باو احترام بگذارید .گذشته از احترام باید یك متانت خاصی قائل شوید . زیرا تا درخانه‌هستید شما هستید وخانمتان ولی چون پا بیرون گذاردید دیگران نیزهستند ـ همه شمارامی‌بینندودرباره‌اخلاق و تربیت و ادب وطرز سلوك شما داوری میکنند .

اما برای اینکه این احترام ازدوطرف کاملا مراعات شودزن نیز بایداحترام شوهرخود را نگهدارد .

۲۷ـ همانطورکه مرتب‌بودن موو تمیزی لباس خانم مورد کمال اهمیت‌است.اگرشما لباس‌چرب‌ولکه داروخاکی، کلاه‌شماکثیف، صورت شمانتراشیده باشد. کراوات شما کج، بشلوار بی اتوو کفشهای شما بیرنگ وکثیف وبدنما باشد. مثل‌این‌است که توهینی بخانم‌خود کرده اید وهم ممکن است ملاحظه مردان پاکیزه ومرتب ومقایسه آنهاباشما تأسفی دروی ایجاد کند .

فراموش نشود که پاکیزه‌گی و مرتب بودن ربطی به ثروت داشتن یانداشتن ندارد - بسیار کسانی هستند که فقط یکدست لباس دارند و همیشه پاک و منظم جلوه گرمی باشند بعضی‌ها بعکس

۲۸- دادن بازو بخانم واجب نیست ولی اگر دادید رسمی دارد خانم باید طرف دست راست و آقا سمت چپ باشد ولی درجاهای شلوغ ونظایر آن خانم بازوی چپ میگیرد تادست راست آقا آزاد باشد و بتواند راه‌را باز کند

عده‌از استادان فن معتقدند که همیشه باید زن بازوی چپ مرد رابگیرد

۲۹- اگرخواستید بااتوموبیل یااتوبوس سوارشوید، اول خانم راسوار کنید بعد خود سوار شوید بی آنکه از جلوی پای خانم رد شوید سمت چپ او قرار گیرید - هنگام پیاده شدن بهتر است اول آقا پائین آید وخانم رابرای پیاده شدن کمك کند

چهارشنبه سوم

آداب معاشرت

معرفی

ساعت سه بعد ازظهر چهارشنبه ، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : (معاشرت) یك رویهٔ مهم و نامعلومی است که روش شدت وضعف رفتارمربوط بخود آن می باشد . ولی بعضی دستورات کلی است که متابعت ازآنها ضروری خواهد بود . هرفرد انسانی که عضوی از افراد اجتماع است بایدبیك قوانین کلی آشنا بوده وآنرا سرمشق روش و رفتارخود گرداند وآن قواعد کلی را منشأ رفتاری که بدانند و بفهمند بنماید بنابراین انحراف ازآن قواعد جائز نیست .

آدمی نمیتواند تنها دریك غار منزل گزیند . ناچارباید با مردم آمیزش داشته باشد . بزرگترین تلاش درتاریخ بشریت برای آشناشدن وگرد آمدن با یکدیگر بوده است .

بررسی تاریخ تمدن این موضوع را بخوبی ثابت کرده و نشان میدهد که فقط دراثرهمین آشنائی وآمیزش با یکدیگر بوده که تمدن صورت گرفته وپیشرفت برای بشر میسرشده است. بنابراین رعایت رسوم کلی ازاعم لوازم زندگی میباشد . لذادرهرچهارشنبه یك درس از رسوم معموله ملل متمدن برای شما گفته میشود.

بهترین طرز معرفی اشخاص

معرف باید طرفین را بشناسد و در صورتی دو نفر را بیکدیگر معرفی کند که برای هم زبان نداشته باشند.

موقعیکه میخواهید دو نفر را بیکدیگر معرفی کنید بدواً لازمست اسم کسی راکه میخواهید معرفی کنید خوب درنظر بگیرید وبعد واضح اسمش را معرفی کنید.

درصورتی که اسم کسی راکه میخواهید معرفی کنید نمیدانید یا پرسیدید ولی خوب ملتفت نشدید خجالت نکشید ازاینکه ازاو معذرت خواسته ومجدداً اسمش را بپرسید.

همیشه آقا را بخانم - کوچکتررا به بزرگتر - جوان را به مسن باید معرفی کرد.

اگر معرفی شوندگان هر دو دارای یك مقام ویا هم سن باشند معرف میگوید « اجازه میخواهم آقایان (الف) و (ب) را بیکدیگر معرفی کنم » اگریکی ازآنان دارای مقام مهمی باشد معرفی یکطرفه انجام میگیرد وشخص دوم را بصاحب مقام معرفی میکنند. در مورد معرفی دوشیزگان ببانوان، دوشیزه ببانو معرفی میشود. ولی اگردختر دارای ارزش اجتماعی باشدزن را باومعرفی میکنند.

بعضی اوقات معرفی میشویم باشخاصی که مایل بآشنائی با آنها نیستیم، دراین موقع بحکم نزاکت بایدازابراز عقیده خودمان بزبان یا حرکتی که عدم تمایل ما را نشان دهد خودداری کنیم، چه معرفی شدن بیك نفردلیل نیست کهمجبورباشیم بعدها با اومعاشرت نمائیم، فرضاًکسی خواست شما را بدیگری معرفی کند ولی اسمتان را صحیح

تلفظ نمود ازاین مطلب نگران نشوید ودرصدد تصحیح آن برنیائید ، مگر وقتیکه لازم باشد واقعا شما را بشناسد .

از معرفی دو نفر بهمدیگر که میدانید تمایلی بملاقات یکدیگر ندارند، خودداری کنید.

اگرشما با یك نفردارید دست میدهید، مناسب نیست که باخطاب بدیگری حرف بزنید و بگوئید : «من میخواهم شما را با یکدیگر آشنا کنم » و نباید درمعرفی که‌اسم یکنفر را بردید ازگفتن اسم‌دیگری خودداری کنید. و نباید درمعرفی یکی از آنها را بنام (دوست من خانم فلان، یا دوست من آقای فلان) بگوئید چه‌که مثل آنست که این یك نفر فقط دوست شما میباشد وبا دیگران روابط وعلائق دوستانه ندارید وآنها غریبه هستند، ولی درباره خویشان وبستگان میتوانیدبگوئید ، این خانم‌عمه من‌است ، یاخانم‌حمیده دخترعموی من است یا دختردائی من است . مینو دخترم یاآقای ... برادرم .

ازدوستانتان تقاضا نکنیدکه شما را بکسی معرفی کنندمگر در صورتیکه مطمئن باشیدکه این ملاقات کاملا خوش آیند طرف میباشد.

همیشه باید آقایان بخانمها معرفی گردندازهرطبقه که باشندمگر پادشاه ورئیس جمهوریك مملکت که در آن‌وقت خانم باومعرفی‌میشود .

وقتی آقائی بخانمی معرفی شد اقدام بدست‌دادن‌نمیکند ، بلکه منتظرمیشود تا خانم ، درصورتی که مایل باشد دست بدهد ، اگر هم خانم نخواهد دست بدهداهمیت ندارد .

بعضی خانمها دراول ملاقات با یك مرد غریبی دست نمیدهند ، پس ازآشنائی وصحبت در موقع خدا حافظی دست میدهند و اینکار

خلاف آداب ورویه نیست .

بعضی دربرخورد اول خیلی گرم وخوش انس رفتار میکنند و برخی دیگرمیل ندارندکه با اشخاص غریب زیاد مأنوس رفتاو کنند ـ این مربوط بمیل شخص است ولی در بر خورد با شخصی غریب کمتر دست میدهند فقط با تواضع وتعارف‌سر کافی است بعضی ازقواعدآداب معاشرت اجرای آن مسلم ومحرز است ولی درباره برخی از آنها چندان اجباری در کار نیست . ویك عده قواعد هم کش داراست که هرطورمیل دارند میتوانندآنرابکشند : من‌جمله درباره همین دست دادن‌اختیاری است که ذکر شد .

میان نا مودب و موقر بودن فاصله زیـادی است ممکن است یکنفر مودب واخلاقی باشد ولی درعین حال نسبت بیك نفرغریب‌خون سرد و بی توجه باشدکه در موقع بر خورد با شما یا دیگری با روش رفاقت مآبی و گرمی ومهربانی تعارفات‌انجام ندهد بلکه خیلی رسمی، دراین‌صورت مخالف ادب نبوده است وعیبی ندارد .

بطوریکه گفته شدهمیشه بایدآقایان منتظرشوند تا خانمی‌دست دست درازنموده ، سپس دست بدهند . ولی اگر یك آقائی مبادرت کرد برای دست دادن دراینوقت آن خانم الزام داردکه حتماً دست بدهد و بطور مثل ذکر میشودکه حتی اگر ذغال فروشی بادست ذغالی دست خودرا درازنمود وخانم دستکش‌سفیدی بردست دارد، ازدست دادن نباید اجتناب وخودداری نماید .

خانمها لزومی ندارد درموقع دست دادن‌دستکش خودرا بیرون بیاورندوعذرخواهی‌هم لازم نیست. ولی مردها معمولا بدون دستکش

دست می دهند

در موقع دست دادن مراعات این نکته لازمست که نه آنطور فشار بدست طرف بیاوریم که ناراحتی اورا فراهم سازیم و نه دست مثل یك عضو بی حس باشد که درهر صورت زشت است

در بعضی از سوسیته هاندرتا بعضی اشخاص را باسمت آنها معرفی میکنند میزبان میگوید : ناهید خانم آقای دکتر خسرو را بشما معرفی می کنم - یا آقای استاد خسرو - یا آقای خسرو قاضی هستند - یا آقای سناتور خسرو بشما معرفی میکنم - یك سناتور با سمت سناتوری معرفی میشود چه در پشت میز رسمی و کارش یا در خارج باشد

درسخن رانی ها معمولا دست دادن چندان مناسب نیست اما در اینخصوص قانون محرزی نیست بلکه اختیاری است

با کسی که معرفی بعمل آمده است اگر آن شخص در موقع خطاب اسم شما را اشتباه عوضی گفت برای دفعه اول باید نشنیده پنداشت ولی دفعه دوم باید گفت ببخشید اسم من این...است

دریك مهمانی کوچك صاحب خانه باید مراقب باشد که مهمانها همه همدیگر را بشناسند و در صورت لزوم آنهارا معرفی کند - پس از معرفی شدن برای اعتراف بشناسائی باهم احوالپرسی میکنند

مردمان آداب دان درموقع معرفی نمیگویند : از ملاقات شما مسرورم یا «خیلی خوشحالم از معرفی شما» یا چیزهائی مانند اینجمله ها (چونکه همدیگر را کاملا نشناخته اند) بلکه بالبادراولین بر خورد آغاز مکالمه می کنند بدون تعارفات دوستانه

کسی راکه تازه شناخته اید ومدت کوتاهی بااو صحبت داشته اید

اینک که قصد خدا حافظی دارید ـ اگر آن شخص تازه شناخته شده در آن مذاکرات کم و کوتاه نسبتاً مطبوع و دل پسند شما واقع شده است در وقت مفارقت شما می گوئید (خیلی از ملاقات شما خرسندم) یا (امیدوارم باز شمارا در آینده نزدیك ببینم) آن شخص طرف شما خواهد گفت .خیلی متشکرم و اضافه نموده میگوید (من هم امیدوارم) یا منهم شائق دیدار شما هستم

درمهمانی های بزرك معرفی لزومی ندارد زیرا انجام آن ممکن نخواهد بود بفرض اینکه شما دریك مهمانی چای ده دوازده نفری دعوت شدید ـ درموقع ورودتان صاحب خانه شما را بمهمان هائی که اطراف اتاق نشسته اند معرفی می کند و آنها را بشما لزومی ندارد که دور گشته و با هریك دست بدهید بلکه ممکن است همانجا که ایستاده اید با حرکت سر مراسم ادب احترام رابجا آورید البته تازه وارد اگر خانم است آقایان همه باحترام او می ایستند ولی خانم ها نه برای آقا و نه برای خانم لازم نیست تواضع کنند مگر اینکه خانم مسن یادارای تشخص و ممتازیتی باشد (ولی در نزد ما ایرانیان برای خانم و آقاها تواضع معمول است)

هیچ وقت برای معرفی یك خانم را نزدیك آقا نمیبرند بلکه آقارا نزدیك خانم می آورند و نیز باید منتظر فرصت شد که دو نفر که ازهم دور نشسته اند وقتی نزدیك تر شدند بهم معرفی شوند

معمول نیست وقتی یك جمعیت زیادی مهمان برای یك نهار یاشام دعوت دارند میزبان یکی یکی واردین رابحضار معرفی کند مثلا صاحب خانه بایستد و هر تازه واردی را بدیگران معرفی کند فرض کنیم شما صاحب خانه هستید البته وضعیت شما مقتضی است که نزدیك در باشید تا واردین

را تعارف وراهنمائی کنید دراینصورت بانوطلعت نزدیک شما نشسته - بانو شوکت در آن قسمت بالای اتاق و ناهیدخانم پهلوی او نشسته است فیروزه خانم و دوشیزه منیژه قدری جلوتر نشسته‌اند خانم و جدیه از در وارد شد شما چند قدم جلو میروید که دست بدهید و تعارف کنید اگر مروارید خانم درهمین نزدیکی شما می باشد شما میگوئید خانم مروارید وجدیه خانم را می‌شناسید؟

مروارید خانم ازجابرخاسته ودست میدهد (ازجابرخاستن عموما خیلی لازم ومعمول نیست

اگر خانم مروارید خانم مسنی باشد وآن خانم جوان، خانم مروارید فقط دست دراز میکند دیگر ازجا بلند نمیشود بعد از چند ثانیه مکث میکنید که ببینید آیا از حاضرین کسی و جدیه خانم تازه وارد راشناخت وبااو تواضع وتعارف کردیا خیر-چنانچه ملاحظه کردید هیچکس او را نمیشناسد شما از همان مهمان های نزدیک بخودتان را خطاب نموده و میگوئید ناهید خانم و جدیه خانم را میشناسید؟ بانو ناهید ازجابرخاسته وبا وجدیه خانم دست میدهد و بجای خود مینشیند اگر ناهید خانم یك بانوی مسنی میباشد و وجدیه خانم یك بانوی جوان دراینصورت ناهید خانم ازجا برنمی خیزد فقط نشسته دست دراز نموده و دست میدهد بعد شما بطور ملایم خطاب بخانم های اطراف نموده و میگوئید شوکت خانم طلعت خانم دوشیزه منیژه - دوشیزه منیره خانم و جدیه هستند خانم های جوان از جا برخاسته تعارف میکنند و خانم های نسبتاً مسن همان طور که نشسته‌اند سرخم نموده تعارف میکنند (ولی درپیش ماایرانیان کمی تفاوت دارد باین معنی که همگی و طبق

مرسوم قدیمی از جای برخاسته و برای هر تازه واردی تواضع میکنند خانم‌وجدیه هم لازم نیست دور اطاق بگردد و دست بدهند فقط با سر تعارفات میکنند

درمهمانی نهار یاشام بزرك، شما مهمان هائیکه اول وارد میشوند بیکدیگر معرفی میکنند که بتوانند باهم بطور راحت صحبت کنندولی مهمان های بعدی که وارد میشوند و جمعیت زیاد شد دیگر احتیاجی معرفی نیست خودشان با هم صحبت میکنند بدون آنکه اسم خودش رابگوید ویا اسم طرف را بپرسد مردم معمولا و عموماً با کسانیکه نزدیك وپهلو بپهلو نشسته‌اند صحبت میدازند چه‌معرفی بیکدیگر شده یانشده باشند

موارد ضروری معرفی کدامند

۱ ـ معرفی اشخاص به‌مهمانی که‌ضیافت بافتخار اوبرقرار گردیده اگراو شخصیت ممتازی است که شام یانهار بافتخار او داده شده است همه مهمان‌ها باو معرفی شوند ـ یااینکه مهمانی بافتخارعروس‌ودامادی انجام‌شده است‌لازم است‌تمام مهمانها بآن عروس وداماد معرفی‌شوند یااگر تازه‌واردی است که‌ضیافت شام یا نهار بافخار او برپا شده است همه مهمانها باو معرفی میشوند بسیار ناپسند ونامودب است‌اگر بعضیها بیك مهمانی که بافتخار شخصی شده است ولی از معرفی شدن باوامتناع ورزند •

معرفی دریك‌شام‌رسمی

البته میزبان باید همیشه سعی کند که مهمانهای که پهلوی یکدیگر قرار میگیرد باهم شناسائی داشته‌باشند یا آنکه معرفی

شده باشند در صورتیکه معرفی نشده‌اند آنهائیکه پهلوی یکدیگر قرار گرفته اند خودشان را بهمدیگر معرفی میکنند مثلا آقای پرویز میگوید : ، خانم سیمین ،حال شما انشاالله خوب است خودم را بشما معرفی میکنم اسم بنده پرویز است و کارت نامش که بصندلی ملحق است باو نشان میدهد ویا ممکن است خانم پیش‌دستی نموده خود را اول معرفی کند و بگوید :من خانم سیمین هستم و احوال پرسی کند از آن آقائی که پهلوی او نشسته و آقا هم بنوبت خود ابراز احترام و احوال پرسی میکند

عموما آنهائیکه دور میز نشسته اند باهمان کسانیکه در صندلی پهلو قرار گرفته صحبت میدارند و معمولا بدون معرفی بیکدیگر مشغول صحبت نمیشوند.

۳- یك جمعیت کوچك که باهم باشند

نهار بطور پیك‌نیك

مهمانی های دوره.

تازه واردی که به نهار یاشام اضافه گردید

٤- بعضی وقت لازم میشود که ماشخصا خود مارا معرفی کنیم وهیچ مانعی ندارد

معرفی‌های غیرضروری

در محل های عمومی مانند مهمان خانه مغازه آرایشگاه و غیره شما نباید مردم را بیکدیگر معرفی کنید.

شخصیکه میرود بیك بنگاه برای کاری یا یك خیاط خانه یا آرایشگاه و لواینکه یکساعت هم آنجا حرف بزند لازم نیست خود رامعرفی کند ویا در موقع خدا حافظی دست بدهد

چهارشنبه چهارم

آداب معاشرت

ساعت سه بعداز ظهر چهار شنبه خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت :اصولا وقتی کشوری رو بترقی و آبادی میرود بهمان نسبت به ملل متمدنه نزدیک شد

زیرا در صورتیکه راه معاشرت و ملاقات در محافل عمومی و مجالس برای اهالی باز نباشد اداب و قیدی لازم نمیگیردد ولی بالعکس؟

زمانی بود که اساساً مجالس رسمی موافق سبک اروپا تشکیل نمیشد که بقید رفتار مخصوصی باشند ولی هم اکنون مجالس رسمی، ضیافت جشن مهمانی اجتماعات عمومی هتل های فراوان رستوران های بیشمار تشکیل شده است کهدرمواقع معینه مراعات نکات لازمه حتمی است

ازیکنفر جوان طبقه سوم تا یکنفر جوان طبقه اول می بایستی سبك وروش زندگانی راعوض کرده وسبك نو که معمول دنیاست اتخاذ نماید مثلا یك نفر شاگردی که اوقات خود را درب دکان گذرانده و هیچ قیدی برای گفتار یا کردار خود قائل نبوده است حالا که در یك

رستوران هتل و یا فامیلی پیشخدمت شده باید طرز و گفتار خود رابکلی تغیر دهد

بدون‌شك در زندگانی اجتماعی بی‌نظم و ترتیب بودن برای هر تیپ وطبقه ودر هرسن وسال‌باشند ناپسند و زشت است

کافه وسینما

درشهر هاکافه هائیست که دونفر خانم ممکن است باتفاق بدون مرد هم بروند در صورتیکه حرکتی خلاف قاعده از آنها نزند و کاری نکنند که توجه مردم را جاب کنند ولی برای دختران جوان شایسته نیست که‌بدون بزرك تر بکافه یا سینما بروند و همچنین برای یکنفر خانم تنها رفتن پسندیده نیست

وقتیکه آقا و خانم بکافه میروند اگر پیشخدمت میزی را نشان دهد خانم باید جلو برود والا آقاجلومیرود تا میزی تهیه نموده خانم راراهنمائی کند اما در موقع خروج خانم مقدم بر آقا از کافه بیرون میرود در سینما و تآتر نیز اگر کسی باشد که راهنمائی کند خانم مقدم بر آقا داخل میشود والا آقابرای تهیه‌جا جلومیرود

اگر عده مهمان کسی باشند فقط میزبان جلو افتاده و جای‌هر یك‌راتعیین میکند درموقع عبور از جلو دیگران باید مواظب باشیم تنه بکسی نزده ویاکلاه کسیرا نیندازیم

هرگاه آقائی مجبور شود ازجلوی یك‌ردیفی بگذرد اگر آن هااز آشنایان‌او باشند رو آنها نمودهٔ رد میشودو اگر ناشناس باشند پشت کرده ردمیشود

در موقع خروج ازسینما یا تآتر خانم جلو میرود در اوقاتی که

جمعیت هجوم نموده باشند آنوقت لازم است که آقا جلو برود وراه را برای خانم باز کند .

صحبت و بازی درسینما ، ویا خواندن نوشته‌های پرده سینما باصدای بلند خارج ازادب میباشد .

درصورتیکه اشخاص نزدیك بشما صحبت کنند ممکن است با کمال ادب آنها را ملتفت کنید که مزاحم شما هستند .

درهرمجلس وقتی از یکنفر تقاضا میشود که آواز بخواند یـا سازی بنوازد، خندیدن، یـا صحبت کردن در موقعیکه او مشغول است فوق‌العاده بی‌نزاکت است .

رفتارغالب کسبه ودکاندارها نسبت بخانمها خشن میباشد . ولی معلوم نیست که همه‌خانمها رعایت‌ادب‌ونزاکت را بنمایند . پس لازم‌است همهٔ ما درنظر بگیریم که اولا زحمت‌تحمیل ننموره ودوم درموقع لزوم ازکلمات بی زحمت ، تمنا دارم ، متشکرم مضایقه ننمائیم .

البته در اینصورت آنها را ملزم خواهیم کرد که نسبت بما ملایم ومؤدب باشند .

هرگاه یك کاسبی بددهان ودعواطلب بود ، که‌خواست‌شروشوری برپا کند، بایدجواب گفتارزشت‌اشخاص اوباش را نداده وازچنان‌مخمصه بدون ردوبدل کلمات ناهنجاری گذشت .

بی‌موقع نیست شمه‌ای‌ازوظائف پیشخدمت هتل‌هارا متذکرشود.

۱ ـ پیشخدمت‌باید دارای لباس تمیزونظیف باشد .

۲ ـ پیشخدمت درموقعیکه برای انجام امرمشتری دربرابر میز بایستد باید فقط توجه بامرمشتری داشته وبهیچ وجه اظهار عقیده‌نکند.

۳ - پیشخدمت حتی المقدور باید از حرف زدن بین جمعیت خودداری کرده همیشه ساکت باشد .

٤ - پیشخدمت بایستی همیشه خصوصاً در مواقعیکه درحضور مشتری است نهایت ادب را مجری دارد .

مشتری

۱ - مشتری باید کاملا رعایت نزاکت را نموده و به پیشخدمت بطور نامؤدب دستوری یاخطابی ندهد .

۲ - مشتری باید پیشخدمت را زیاد در برابر خود معطل نکرده وهرچه میخواهد مطابق صورتیکه روی میزاست دستورغذا بدهد.

۳ - مشتری وقتیکه وارد هتل میشود ، البته آن میزی که بکلی خالی است انتخاب مینماید .

٤ - مشتری پس ازصرف غذا زیاد توقف نمیکند ، جای خود را برای دیگران خالی میگذارد .

٥ - مشتری از گفتن کلمات بی زحمت ، خواهش دارم . متشکرم به پیشخدمت دریغ نخواهدکرد .

پیشخدمت در خانه

۱ - پیشخدمت درباره تمیزی دست ، صورت و لباس خود نهایت مراقبت را دارد (لازم نیست که لباس او خیلی نو وبا ارزش باشد امالازم است که تمیز واتوشده باشد) .

۲ - پیشخدمت هر روز جورابش را عوض نموده و پاهایش را می‌شوید .

۳ مهمانی که درخانه را کوبید یازنگ زد در برخورد بااومودب وموقر رفتار نموده وقبل از آنکه اورا وارد خانه کند(اگر اورا نمیشناسد) باکمال

ادب واحترام اسمش را پرسیده، اگر مهمان اسمش را گفت آنرا خوب بخاطر می‌سپارد که بدون کم وزیاد بخانم یا اربابش باز گو کند .

گاهی بعضی پیشخدمت‌ها در باز گو کردن نام مهمان دقت نمیکنند آنرا فراموش کرده به ته‌ته و پته‌ته می افتند یا آنکه آنرا تحریف نمودو با تغییری که میدهند بکلی اسم آن شخص را عوض کرده و بکلمات عجیب وغریبی تبدیل می نمایند .

هم اکنون گفتهٔ یکی از دوستانم در نظرم مجسم شد و آنرا می نویسم . خانم مشارالیها گفت روزی پیشخدمت من با شتاب‌زدگی وارد اطاق شدو گفت :

خانم، خانم (دیوالملك) دم دراست میخواهد بیاید پیش شما درر را باز کنم یاخیر ؟

گفتم . دیوالملك : !

گفت . بلی .

گفتم : دیوالملك که اسم نمی‌شود .

گفت : خودش گفت (دیوالملك)

گفتم : این آدم زن است یا مرد ؟

گفت : زن است.

گفتم : برو درست بپرس .

رفت و بر گشت یك کارت اسم اورا بدست من داد دیدم نوشته است (ادیب الملوك)

با عجله خود را بدر رسانیده و تعارفات گرم و عذرخواهی زیاد نمودم و باطاق واردش نمودم وجریان را باو گفتم .

آن خانم مهمان گفت: وقتی اسم خودرا گفتم، تکرار کردم اگر ملتفت نشده ای، این کارت اسم مرا ببر، پیشخدمت شما گفت: خیر لازم نیست کارت ببرم خودم فهمیدم. اما ازاین همه وقت که مرا معطل وسرگردان دم درنگهداشت دانستم که اواسم را نفهمیده.

٤ - مهمانی که وارد شد اگر پیشخدمت او را نمی‌شناسد بهتر است کارت اوراگرفته و نزد اربابش ببرد تا آنکه اشتباهی رخ ندهد.

٥ - درموقع تعارف کردن چای یا شربت آن‌را درسینی که‌روی کف دست چپش قراردارد جلو میبرد و از طرف دست چپ مهمان به نزدیکش میرساند.

٦ - اگر مهمان ازیکنفر بیشتراست چای، شربت وغیره راکه میخواهد نزد مهمان‌ها ببرد اول نگاهی بصورت خانم میزبان نموده تا بداند صاحب خانم چه دستور میدهد و چه جوربایدب اول ودوم... تعارف کند.

٧ - پالتو وعصای مهمان را پیشخدمت تقدیم‌میکند.

٨ - پالتوی خانم‌ها را عموماً آقای صاحبخانه میگیرد تا بپوشند واینکار را بعهده پیشخدمت محول میکنند.

٩ - درمهمانی‌های رسمی پیشخدمت‌مرد باید لباس رسمی‌بپوشد.

چهارشنبه پنجم

آداب معاشرت

آزادی

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : امروز میخواهم درباره آزادی صحبت کنم و بگویم در آداب معاشرت باید حدود آزادی خود را شناخت ، بشر چنانکه بآب ، هوا وغـذا احتیاج دارد بآزادی نیز نیاز مبرم وشدید دارد .

قید و بند و محصور بودن در زندگانی بلائی است که بد تر از آن نیست .

اگر بوجه اشتراك زنـدگانی حیوان وانسان نظر اندازیم خواهیم دید که حیوان نیز بآزادی احتیاج کامل دارد . چنانچه اگر بلبلی را در قفس محبوس کردید دیگر نمیتواند با آن لطافت وطنازی چهچه زند.

واگر گوساله‌ای را درطناب وقید بستید پـرورش و ترقی صحیح نمیکند ودراول وقتیکه بتواند آن قید وبست راازخود بگسلد جفتك زنان بچراگاه میشتابد .

نیازمندی بشر بآزادی حقیقتی است که بر سر آن پیکارهای سهمگین، خونریزی‌های موحش ، ازخودگذشتگیهای بسیار، جانبازی‌ها وهزاران مصیبت وبدبختی وپریشانی را تحمل نموده .

دراین موضوع نکته حساس ودقیقی باید مورد توجه باشد تامعلوم

شود که علت اینهمه فدا کاری و مبارزه افراد برای تحصیل آزادی چیست، برای آنکه اگر بشر بحقیقت این مقام بلند را دریابد عرصه زندگانی جز گلستانی شاداب و نشاط انگیز و روحپرور نخواهد بود .

ولی، البته، باید حدود آزادی را شناخت و از آزادی سوء استفاده نکرد، و از آزادی برعلیه آزادی دیگران رستاخیزی دهشت آور برپا ننمود .

ارزش آزادی درزندگانی آدمی چنان روشن است که براستی درین باب موردی برای چون چرا باقی نمیماند .

ولی ، البته ، باید درعین حال و باز بمنظور صیانت همان آزادی ، طرح این موضوع وابراز نظر در آزادی، حدود را درنظر داشت .

این مسئله مسلم است که آزادی مطلق موجب فساد است، زیرا که وقتی آدمی ازهرحیث آزاد بود ، واجد قدرتی میشود که از آن فساد بوجود میآید .

درست دقت کنیم : آن ولگردان و بیعارانیکه مزاحم کودکان بی سرپرست هستند ، کیانند ؟ !

این گروه متعدی ولگام گسیخته ، کیانند ؟ !

درست توجه کنیم و به بینیم آیا کسانیکه دراتوبوس نشسته باآنکه میدانند ومیبینند بیست و پنج نفر دیگر در آن محوطهٔ دربسته میباشند که دربین آن عده ازبچه سیاه سرفه ، جوان سرما خورده یا مسلول و پیر تنك نفسی وجود دارد با این حال از آزادی خود سوء استفاده کرده و سلامت دیگران را فدای دود سیگار و تفریح خود مینماید .

آنهائیکه برای عشرت وشادمانی خوداز صدای بوغ آسای رادیو ویا سازهای دیگر موجبات ناراحتی همسایه‌ها واین وآن را فراهم می

سازند- چه‌فکر دارند جز آن است که‌از آزادی خود بداستفاده نموده و آزادی دیگران راقربانی آزادی‌خود می‌سازند .

اگر برموز اسرار آموزش و پرورش، منصفانه دقت کنیم و اگر روابط‌علت ومعلول را حکیمانه وخردمندانه مورد توجه قرار دهیم ، آیابروفق موازین حقیقت وانصاف جرئت داریم که‌اینگونه درازدستان بی‌بند و باررا واقعاً تباه‌کار بشناسیم ؟

بشر نیازمند آزادیست، چیزیکه هست‌باید حدود وحقوق محترم باشد وهیچ کس جز آن درجه آزادی که مصادم آزادی دیگران نباشد نخواهد .

در تمام ادوار گیتی. ملتی واجد رشد اجتماعی و برخوردار از نعمت سعادت است که افراد آن بدون بیم ازکیفر وامید بپاداش، از صمیم‌قلب آماده نکوکاری‌وانجام وظیفه باشند وازبدی‌ها بپرهیزند .

بزرگترین عامل تفرق وپریشانی یك‌ملت بی‌خبری ویابی‌اعتنائی آن ملت نسبت‌بمسئولیت مشترك‌عمومی درزمینه‌تأمین موجبات‌آسایش ونیاك بختی عمومی است .

(رنج‌خودوراحت‌یاران طلب)

قدر آزادی رابدانید واین‌موهبت آسمانی‌را باآزادی زیان‌بخش ولگام گسیختگی که خود آفت حقیقی آزادی مقدس ومشروع است مخلوط نکنید . از چنین اختلاط زیان بخش جز بدبختی وسیه روزی اجتماعی نصیبی نیست،وهنگام‌تیره‌بختی اجتماعی ،صیانت‌سعادت‌شخصی امری‌دشوار وممتنع‌واستهزا آمیزاست.

چهار شنبه ششم

آداب معاشرت

لباس

ساعت سه بعد ازظهر چهارشنبه ، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : آشنا بودن بآداب یك ملت و رعایت نکات رسوم قومیرا نمودن شخص را بآنان نزدیك مینماید . اما قبل ازهرچیز باید یاد آور شد ، چیزیکه درهرقوم وگروهی اهمیت دارد ، ونکته‌ئیکه هرشخصیرا درهر کجا باشد ، عزیزو محترم میدارد ، رعایت درستی وراستگوئی ، صداقت وصمیمیت ومحبت است که درهرموقع و بهر عنوان اشخاص را مجذوب میگرداند . ونیزوقار ، شخصیت آداب دانی هر کس در درجه نخست ازوضع لباس اومعلوم میگردد ، سپس درطرز بیان وگفتارش و دردرجه سوم رفتارومنش واخلاق او .

لباس

البسه بطورکلی پوست ، خز ، پشم ، ابریشم ونخ برای این نیستند که پوشیدن آنها مارا بشناسانند ؛ بلکه برای این هستند که ما آنها را بشناسانیم . چگونه ما دیگران را بالباس نمیشناسیم آنها نیزما را بلباس نمیشناسند بلکه متوجه هستند که چطورما آن لباس هارا میپوشیم. بنابراین لباس وطرزپوشیدن لباس نماینده کیفیت شخص است . روش و صحبت کردن بعد ازآن پس ازهمه اینها اخلاق است .

درجامعه‌ایکه ما زیست میکنیم ، حسن اخلاق پایه وستون اصلی کیفیت وشخصیت است وبرای اجرای این شخصیت و ابقاء اهمیت ایـن کیفیت اصلی دونماینده ظـاهری لازم است -

۱ - ظاهرمطبوع .

۲ - روش نیکو .

درتمام دنیا ودرتمام اجتماعات بشری، لباس نه‌فقط شخصیت آدمی را معین میکنند بلکه کمك مؤثری به منش شخص میدهد .

چه چیز زرق وبرق ، شکوه وجلال بیك جشن وضیافت میدهد؟

لباس ، لباس‌های خوب،شخص هرقدرزیبا وظریف باشد ،قشنگی او نمودار نمیشود مگر آنکه لباس خوب وبرازنده بپوشد .

درهرمحل رسمی وغیررسمی که‌وارد شوید ، لباسیکه پوشیده‌اند معرف کیفیت واوضـاع آنـان میباشد ، فراش ، افسر ، دانشجو ، استاد قاضی وغیره همه را درلباس مخصوص بخودشان میشناسید .

مردمان متمدن باوضاع لباس وطرز پوشیدن اهمیت داده وفرزندان خود را ازکودکی برای مهیاشدن و اجتماعی بودن بارمی آورند . لذا روش انتخاب لباس و نوع آن و مـورد پوشیدن آن را به آنان خوب می آموزند .

مردمان متمدن ومنظم همیشه وضعیت لباس خود را مطابق رسوم درعین حال بسیارساده ونظیف قـرارمیدهند . انجام این طـریقه وروش ربطی به ثروت ندارد ،بلکه مربوط سلیقه ونکته دانی صاحب آنست .

خانمیکه شیك است . یك کمی با آنان که مد پرست هستندفرق دارد . این تفاوت بواسطه آن نیست که ازحیث شیکی عقب مانده بلکه

همیشه رعایت نکات لازمه شیکی را مینماید (شیك) یعنی لباس برازنده ومرتب پوشیدن که این روش وسلیقه مطبوع را دائم پیروی دارد . نه آنکه هر روز وساعت دنبال تقلید بگردد ولباس های بیهوده بپوشد ودرعوض آنکه خود را مجلل وموقر وخوش پز نشان دهد بی قدر و مورد استهزا نماید .

سلیقهٔ خوب تاثیر کلی در زیبائی دارد

مد پرستی مانند بیماری واگیردار است؛ بعضی اوقات آدم ممکن است آنرا به بیماری عصبی تفسیر کند، بعضی اوقات به بت پرستی تعبیر می‌شود .

مد پرستی نیروی مقتدری برای ظاهر نمائی دارد . گرچه این ظاهر نمائی بمنظور نشان دادن زیبائی است، ولی باین تظاهر موقتی اگر دقیق توجه کنید ضد زیبائی است . اگر شما در این گفته شك دارید بمدهای کهنه مراجعه کنید ، آنوقت میبینید که آنها بنظر شما چقدر زشت و عجیب است .

یك نکته غیر قابل تغییر است، که هر زنی باید آنرا تعقیب کند: لباسی که انتخاب می کند مناسب سن وسال وترکیب او باشد - در وقت خرید لباس یك زن فربه مانند خواهران ظریف و لاغر خود ملبس شود ، تا بهمان ترکیب واندازه عرض واندام نماید - یا یکزن لاغر طوری جامه بپوشد که خواهران فربه وچاق می پوشند بهمان اندازه ناپسند و بدنماست .

زن چاق نباید لباسش تنك وچسپیده باشد بلکه لازم است، راحت و نچسب باشد .

زن چاق از لباس‌هـای کـم رنك ، پردار و چین دار اجتناب کند . اگرچین دارد . چین های خوابیده داشته باشدنه‌شلالی.

زن چاق بهتر است از پارچه‌هائی که گلهای درشت و بزرك داردو نیز هر مد وتازه‌ایرا فوراً نپوشد ، صبر کند که دیگران بپوشنددرصورتیکه باندام‌او برازنده باشدد نبال کند .

لباس های‌خیلی‌تنك زن چاق‌راچاق‌تر ،لاغررا لاغرتر نشان‌می‌دهد: پارچه‌های‌براق‌مانند‌اطلس‌برای زنان چاق‌زیبنده‌نیست

لازم نیست گفته شود آنانکه مچ‌پای چاق دارند هرگز جوراب کم رنك‌را باکفش‌مشکی نپوشند .

بهر صورت چاق یالاغر باید‌حساب اندام‌خودراداشته باشد وآن لباسی را بپوشد که‌بقامت‌وترکیب‌اوموزون‌و برازنده است .

انتخاب رنك لباس باید طوری‌باشد که‌باپوست و رنك رخ آدمی جور بیاید مثلا اشخاص مسن ازرنك‌های ارغوانی، سبز کم‌رنك‌اشخاص سیـاه چرده یا باصطلاح‌سبزه‌ازرنك سفید‌وآبی کم‌رنك‌وآنانکه‌صورت رنك پریده‌دارند اززردوآبی کم‌رنك‌احتیاب کنند .

باید این نکته دقیق‌مورد توجه قرار گیرد که‌لباس صبح‌برای‌صبح عصر برای عصر ، شب برای شب‌لباس، گردش‌وکوه‌ودشت‌یعنی(اسپرت) بوقت خودش پوشیده‌شود .

در ضیافت نهار ، لباس روز عموماً آستین دار ویقه بسته است- در عبور از خیابان‌هاومغازه صبح‌یاعصر لباسهای‌بی‌آستین ویقه‌بازمعمول نیست . این قبیل لباسهای بی آستین و سینه بـاز مخصوص مهمانـی شام‌وشب است .

لباسهای مدرن وقیمتی برای محیط مدرسه ،ورزش وجست وخیز از نظر راحتی واجتماعی بودن مخالف روش است .

اساساً مد پوشی و هر روز دنبال لباس تازهٔ و بخیاط خانه نوین رفتن مباین روش واصول خانوادگی است .

این مژه‌های فرزده بامحیط سادهٔ مدرسه یاسینما وتاتر وسایر جاهای عمومی مخالفت دارد .

زیبائی تنها برای آراستگی وجلب انظار نباید باشد بلکه زیبا بودن برای آدمی ضروری و باید جزو برنامه حقیقی زندگی قرار گیرد .

زیبائی مترادف نیکوئی است، همچنانکه زشتی مترادف بدخوئی وبدی است،زیبائی نه تنها مارا دلشاد و مسرور وخوشوقتمان می‌سازد بلکه زیبائی مارا بازمیدارد که ترقی پرورشده و بسایر صفات بکوشیم و بزیبائی مصنوعی واخلاقی نیز متوجه باشیم .

لازم نیست که زیبا ومرتب بودن توام با ثروت وتمول باشد بلکه بیشتر زیبائی‌ها طبیعی است وغالباً بشر ازشاه کارهای طبیعت استفاده می‌کند.

زیبائی فقط بصورت زیبا وچهرهٔ بی‌عیب نیست، بلکه زیبائی را میتوان برسه دسته تقسیم نمود که عبارت است از:زیبائی مادی،مصنوعی و اخلاقی که هر فردبشر نیازمند بدانهااست وباید باتمام نیرو آنرا بدست آرد .

کفش

کفش‌های پاشنه بلند عموماً برای شب نشینی‌ها یامهمانی‌های رسمی پوشیده میشوند -زیرا که کفش های پاشنه بلند آزادی‌را ازپا گرفته و برای راه رفتن و بهداشت مضراست. برای روزاعم درخیابان و کوچه و

مدرسه یامهمانی‌های خودمانی، کفش پاشنه کوتاه معمول است ولی برای مهمانی، ضیافت های عصرانه یاشب کفش پاشنه‌بلند.

درمحیط مدرسه، سینما، تآتر، هتل، کافه و مانند آنها بطور کلی جاهای عمومی‌سادگی از هرچیز پسندیده‌تر ولطافت مخصوصی‌دارد.

قیود و تظاهرات بی مورد برای بهداشت، شخصیت، راحتی ومآل اندیشی وصرفه‌جوئی زیان بخش است.

ازخریدن وتهیه‌لباس های‌جور بجورومتعدد خودداری شودزیرا که‌موجب ناراحتی وخانه خرابی‌است. بایدلباس بقدری که‌ضروروولازم است تهیه‌نمود که‌بتوان آنهارادقیق‌وتمیز نگاه‌داشت ودروقت خودتازه وبهتری خرید.

لباس مردان

جامه بطور کلی بایدباندازه وقواره شخص باشد، همیشه اتوشده ومرتب‌پوشیده‌شود، کراوات‌برنك‌لباس، یابرنك‌جوراب‌ودستمال (پوشت) باشد.

یك‌آدم خوش‌پوش، لباسی‌را که‌امروز پوشید فردا نمیپوشد، بلکه اگر دودست لباس‌دارد یکروز این‌ویکروز آنرامی‌پوشد.

کفش همیشه واکس‌زده وبراق-جوراب هرروز باید عوض‌شود. پیراهن پاك‌وصاف اتوشده می‌پوشد. صورت‌را هرروزتراشیده وسرشانه زده است.

دست‌ها پاك، ناخن‌ها تمیز، چنانچه بخواهد ناخن‌ها براق‌باشند، کمی براق بدنیست.

یکمرد باسلیقه وخوش‌پوش، هرگزدر لباس خودهرقدر هم‌خوش

نماومنظم باشد پز نمیدهد، ونظری بر آن نمیاندازد . وبآن توجه‌واهمیتی نمیگذارد. مثل آنست که بخاطر ندارد که جامهٔ اوچیست .

خیلی‌خوب است که مردان مرتب‌وخوب لباس بپوشند، امابایددر نظر داشته باشند، مردی که زیاد بموضوع لباس‌خود وشیك بودن اهمیت دهد، وخیلی در باره‌اش دقیق‌باشد، مردم‌را بخود متوجه نموده واینکار چندان لطفی‌ندارد وخوب‌نیست .

شیکی، تمیزی، وظرافت وخوش‌لباسی تاحدی خوب است که‌از جنبهٔ اعتدال منحرف نشود .

لباس کودکان

بعضی مادرها برای بچه‌های خود لباس هائی میدوزند کـه هیچ مناسبتی باوضعیت زندگانی آنهاندارد، قشنك بودن‌لباس کودکان‌خوب است اماتاآنجا که‌مخالف بهداشت آنان‌نباشد ـ

بعضی مادرها تصورمی کنندبدست بچه‌هاچندین النگوودست‌بند بیاویزند وناخن دختربچه‌را لاك‌زده وقرمز کنند اين‌قبيل زيورها خوش منظر است،درصورتیکه‌این‌قبیل زینت‌ها بچه‌را‌ناراحت‌وغیرمعمولی‌نشان میدهد. روی‌ناخن بچه‌بواسطهٔ لاك پوشیده شده، هوا نمیگیرد وبرای بهداشت‌او مضرودر روحیه‌او اثربدبجا می‌گذارد .

درلباس بچه‌ها باید نکات زیر مراعات شود .

١ـ اندازه وقواره .

٢ـ گرمی بحدکافی .

٣ـ جریان‌هوا .

٤ـ نظیف وپاك‌وتمیز .

٥- لباس آزاد باشد وفشار نیاورد.

٦- مطابق ذوق وسلیقه کودك.

٧- زیرلباسی ها بلندیاکلفت وسنگین نباشد که اززیر لباس بیرون بیاید وناهموار کنند.

زیرلباسی اگر کلفت وسنگین باشدبچه‌را خسته‌وعصبانی می‌کند وبرای صحت کودکان زیان آور است چون مانع جریان هوا بپوست او می‌شود.

لباس تنك برای نمو کودك بیشتراز هرچیز بداست، بلندی لباس برای بازی وجست وخیز کودك مضراست.

نظافت یك حظ ولذتی دارد وبخودی‌خود ایجادفرح وانبساط میکند، درروحیه واخلاق کودك تأثیر بسزائی دارد.

کودك ازداشتن لباس تمیز وقواره واندازه‌تن‌خود خوشحال‌شده وروح اورا آزاد وراحت می‌کند.

برای خریدن کفش کودك‌دقت بسیار لازم‌است که کوچك یابزرك نباشد، بقسمیکه پای او در کفش راحت باشد،زیرا که‌غفلت ازاین کار کوچك نتیجه بسیار بدی‌دارد.

لباس آشپز

آشپزها (زن‌یامرد) بالباس معمولی خودکار می‌کنند فقط یك روپوش که‌ازپارچه ارمك خاکستری رنك یا پارچه سفید،بلند وبا آستین که مچ آن با یك کش بسته‌وباز میشودمیپوشند، که‌لباس‌زیرشان تمیز بماند ونیز بتوانند مچ‌دست را بالازده برای ظرف شوئی وتمیزی اقدام کنند.

هر آشپزی دوعددروپوش برای‌شورو واشور لازم‌دارد، که‌هر دوروز یکبار آن‌روپوش شسته واتوشود .

برای آشپزها کلاهی از کتان سفید یاچلوار لازم‌است که مانند کیسه‌ای تمام‌سر و پیشانی‌ومورا پوشانیده‌باشد واین کلاه کیسه‌مانندباید دوره‌پیشانی وسررا خوب‌درخودحفظ کند، برای آنکه ازسر آشپزموئی بغذانیافتد که‌دیدن مودرغذا بسیار کریه وموجب نفرت است .



چهارشنبه هفتم

آداب معاشرت

معاشرین

ساعت سه بعداز ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شدو گفت:
آدمی بالطبع اجتماعی آفریده شده وهمچنانکه برای ادامه زندگی ی نیاز ازمساعدت دیگران نخواهد بود، ازلحاظ پیشرفت درزندگی نیز محتاج مساعدت سایرین است.

البته‌ما نمیگوئیم بدون داشتن استعداد ولیاقت تنهابصرف داشتن حامیان توانا میتوان بمقامات‌عالیه‌رسید ولی‌میخواهیم این‌حقیقت‌راتذکر بدهیم که‌گاهی دشمنی وحسد وبدخواهی دیگران شمارا دچارشکست هائی خواهد نمود ودر این موارد داشتن دوستان، نسبت بشما خدمات گران‌بهاء انجام میتواند داد،و بسیار اتفاق‌افتاده درروزهاسختی، کمترین احسان‌شما، درروز های‌توانائی یاریهای بزرك کرده‌بااینمعنی که‌درنتیجه احسان، دوستی. برای‌خویش ذخیره کرده ایدکه درآن روزبنظر شما بسیار ناچیز میآمده، اما امروز می‌فهمید که‌درباره وی‌در اشتباه بوده اید وکسیکه دیروز اورا ناچیز می‌پنداشته‌اید امروزوجودش برای‌شما ازهمه سودمندتر میباشد.

دلی که‌ازمهر واراذت شماسرشار باشدگنجی است که‌برای روز مبادا ذخیره کرده‌اید، هروقت نیاز افتدازآن بهره‌مند خواهید شد، واز

وجودش استفاده خواهید کرد.

بنابراین صرف نظر ازلحاظ اندرز های مذهبی واخلاقی که لازم است آدمی همیشه درجلب خاطر وبدست آوردن دلهای دیگران بکوشد، ازلحاظ سودشخصی نیزصلاح دراین است که هر کسی برای خود دوست تهیه کند، نه دشمن.

گفتیم که باید کوشش کرد تادوست یادوستانی تهیه شوند، نه دشمن منظوراز دشمن معاشرین ناهنجار ودوستان بدجنس میباشند که ازهر دشمنی دشمن تر و زیان غیرقابل وصف بآدم میرسانند.

تأثیرات معاشرت های بد بسیار زیاد است، عدهٔ زیادی زندگی تباه کاری را فقط دراثر معاشرت وتلقینات بعضی ازدوستان خود پذیرفته اند. ازاین لحاظ است که ما باید در معاشرت‌ها بطور کلی اعم از اطفالمان یا خودمان دقت کامل نموده واز معاشرین ناهنجار قویاً احتراز جوئیم.

درزندگی بسیاری ازتبه کاران دیده شده است که علت تبه کاری آنها فقط معاشرین ناهنجار بوده اند، معاشرت آنهم بویژه برای اطفال که شخصیت آنهاهنوز قوام نگرفته و بحدرشد وتمیز نرسیده اند خیلی مؤثراست ازاین لحاظ ابوین بایددقت زیادنمایند که فرزندان آنها باچه اشخاص آمیزش وآمدرفت دارند.

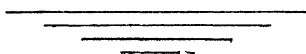
یکی از علل فساد اخلاق جوانان بویژه درشهرهای بزرك این است که در هرمحل وکوچه اشخاص فاسدالاخلاق زندگی می کنند که ازراه تبه کاری اعاشه مینمایند ـ این گونه اشخاص باجوانان خردسال معاشرت کرده ودروس ضداجتماعی رابآنهاتلقین کرده وآنهارا ازجاده عمومی منحرف مینمایند.

درهرحال صلاح آدمی دراین است که‌ازروی بینائی وباکمال‌دقت برای خودوخانواده خوددوست‌یابی کند ودرازیاد دوستان‌صدیق‌صمیمی بپردازد. وهنگام دسترسی درجلب قلوب‌این وآن کوشش بکار برد و این کاررا ازوظائف اخلاقی واجتماعی خویش بداند وهیچ گاه غفلت از آن‌روا ندارد. این نکته دقیق از نظر محو نشود که‌یك‌دوست خوب از هرجواهر گران‌بهائی بهتراست، ویك‌دوست بداز هرجانور موذی‌خطر ناکی بدتراست .

بفرموده‌ٔ حافظ :

«رباب وچنك ببانك بلند می‌گوید .

که‌ازمعاشر ناجنس احتراز کنید »



چهارشنبه هشتم

آداب معاشرت

جاذبهٔ نگاه

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار درکلاس حاضرشد وگفت :

درنتیجه تتبعات دانشمندان ثابت شده است که چشم آینه بدن وهرگونه احساساتی که درروح وروان است درچشم منعکس گردیده وظاهر میشود.

پزشکی که بربالین بیمار میآید، نخست چشمان اورا بررسی میکند. از حالت و اوضاع چشمان بیمار بناخوشی وکیفیت مزاجی او پی می برد .

بیماری، سلامتی، خشم وکینه، مهروملاطفت شوق وشعف تنفر و عداوت انسان همیشه ازچشمش بخوبی هویدا وآشکار میشود .

بهمین جهت است که در روان شناسی گفته اند اگر بخواهید شخص درغگو راتشخیص دهید بایددرچشمان اودرست خیره بنگرید .

علائم دوستی ودشمنی دو روئی و صمیمیت از چشم بخوبی پدیدار میشود .

شماهر کس واهل هر کجاباشید ناچار دوستان صمیمی وغیرصمیمی دارید، البته ازروی نگاه هریك آنهارا میتوانید تشخیص داده ودوست ودشمن خودرا تمیز دهید

دانشمندان علم اجتماع درجه تأثیر ونفوذ نگاه را مورد بررسی

قرار داده ودر نتیجه عقاید و تتبعات ثابت نموده اند ، دوستی ، که نگاه شما را پر از صفا و صمیمیت و محبت دید . در می یابد که اورا از روی محبت تکریم واحترام میکنید واین خود موجب جلب خاطر او وایجاد محبت متقابل میگردد .

اولین شرط ایجاد مهر ومحبت ، نگاههای موثر ومحبت آمیز است که مردم را بسوی شما کشانیده و موجبات الفت و معاشرت را فراهم می سازد .

انسان در این جهان پر حوادث نیازمند بدوستان صمیمی و نیز رسیدن بسعادت وموفقیت است در راه رسیدن باین دو منظور باید از چشمان ونگاههای خود استمداد طلبید .

اگر از روی دقت وتأمل وتوجه آنها را بخرج دهید ، خواهیددید که دودریچه کوچك که درصورت شما جا دارد چقدر اهمیت دارند . وطرز نگاه کردن چه نقش مهمی را درزندگانی روزمره بازی میکنند.

شما باید درباره نگاههای خود دقت بخرج دهیدو بدانید که نگاه کردن از نظر علمی وروان شناسی بر اصولی است که غفلت از آنها بر زیان شخص تمام میشود .

البته شما در زندگانی خود با اشخاصی چند تماس دارید که بعضی از آنها ازحیث سن ومقام ازشما برترند. وبرخی دیگر باشما هم تراز وبرابرند. پارهٔ دیگرازشما ازحیث سن ، جاه ومقام پائین ترند.

بحکم ادب اجتماعی وباقتضای سیاست زندگی و بنا بر نیازمندی های روزمره شما مجبورید برای هریك از آنها روش مخصوصی داشته باشید وبا هریك آنان بنا بموقعیت وزمان ومکان نگاه خود را باحالات

ومعاشرت‌ها و گفت‌وشنودها ونشست و برخاست‌های جوربجور مطابقت وموافقت دهید، مثلا شخصی که‌عزیزی‌ازاومرده است، درچهره‌او بانگاه حزین واندوهگین مینگرید - یکنفری که تازه عروس‌ودامادشده‌است درصورت او با نگاه‌خرسند وخوشحال مینگرید- آنانکه مقامی‌برتراز شما دارند ناچار با چشم تمکین واحترام‌مینگرید آنانکه باشمابرابرند اینان نگاهی جز صداقت ویکرنگی ازشما انتظاو ندارند .

اما کسانیکه ازشمامقامی پائین‌تردارند وازحیث مرتبت زیردست شما میباشند. خاصه آنانکه باشما تماس اداری و کارمستقیم داشته باشند نگاههای شما درآنان بسیار موثر است ، باید از روی شفقت وترحم بآنان بنگریدواین نکتهٔمهم‌روانشناسی‌را فراموش نکنید که نگاه پر از محبت وغم‌گساری شما درروحیه زیردستی که‌زندگی او به‌خشم ومحبت شما ارتباط وبستگی دارد چه تأثیرها دارد .

نگاه محبت‌آمیز و عنایات شما داروئی است که درد های او را تسکین وتشفی میدهد - علاجی است که زحمات وشدائد زندگی اورا تخفیف داده روحش را نیرومند وکارش را آسان و راهش را هموار میگرداند .

چهارشنبه نهم

آداب معاشرت

آرامش خانواده

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار درکلاس حاضر شد و گفت :

امروز ملل متمدن ، تربیت را مقدم برعلم میدانند ، برای روشن شدن موضوع فی‌المثل جوانی را درنظرمیگیریم که علومی را فرا نگرفته، اما دارای تربیت خوب ، اخلاق نیکو میباشد لذا پیشه‌ای راکه دنبال کرده است با تقوی ، دوستی ودرستکاری ووظیفه شناسی انجام میدهد .

درطرف دیگر جوانی است که تحصیلات عالیه نموده اما دارای سجایای نیك وملکات فاضله نیست وبا همان کلیدی که بنام دانش دردست دارد موجبات بدبختی وتیره روزگاری دیگران را فراهم میسازد .

دراینصورت ما برای کدام یك برتری قائل هستیم ؟

علمای تربیت امروزمفهوم تربیت را همان زندگی بانظم وآرامش ویا خوب زیستن میدانند . یعنی پرورش صحیح عامل مهمی است که طرز زندگی بشررا تغییرداده وآنرا پیشرفت میدهد .

تربیت باشخاص خاطر نشان میسازد که هرفرد، درهردسته و یا جمعیتی که هست ازنظر فردی وجمعی دارای اهمیت وارزش خاصی میباشد وفعالیت واعمال واحساسات هریك ازافراد چه درمحیط کانون خانواده ویامحیط آموزشگاه ویاجامعه محیطی فراهم‌سازد که عموم با روح نشاط و

راحتی خیال زندگی کرده و از وجود او برخوردار باشند

همین جمله ساده تکلیف ما را به تهیه و آراستن یك محیط ترتیبی خوب تعیین میسازد

اگر میخواهید بدانید که چگونه میتوان یك محیط مهذب و یك آرامش کامل و یك پیشرفت منظم ببار آورد ـ باید اول در خانواده دوستی الفت علاقه اعتماد و وظیفه شناسی را جاری وساری نمود

همانطور که در زندگانی اجتماعی مساوات حکمفرماست در کانون خانواده بطور احسن باید این تساوی و برابری برقرار باشد

احساسات و عواطف زن خیلی حساس تر ازمرد است بنابراین رعایت احساسات و آرام نگاه داشتن روحیه آنان اولین سنك محکم بنای زندگی است

این مطلب تاکنون با آزمایش های بسیار ثابت شده است که تاثیر روحیه آرام و بانشاط زن در خانواده چقدر نفوذ دارد

اولین و بهترین نتیجه‌ای که از آرامش ورضایت روح زن میتوان دریافت کرد همان است که زن بطور متقابل برای شادی نشاط آسودگی وراحتی شوهر خود تکاپو وسعی خواهد کرد

چون برای شوهر خود و شوهر برای زن خود آرامش و آسایش فراهم نمود بدیهی است کانون خانواده مأمن راحت خوشی و مسرت خواهد گردید

آنهائیکه زندگانی شان زود ازهم میپاشد برای آنست که نمی خواهد معایب و نقائص اخلاقی خود را که موجب دلسردی و رنجش میشود از خود دور و مرتفع سازند زیرا زندگانیهائی که روی اصول

مخالفت واختلافات زناشوئی بگذرد آخر منجر بفساد ونفاق میگردد.

اگر بانوان رعایت نکات زیر را بنمایند، برای استحکام مبانی زندگانی پر از آمال و آرزوی آنان سودمند است :

۱ - هیچوقت برای انجام خواهش‌ها و بر آورده شدن نیازمندیها بشوهر خود با لحن خشن وزننده دستور ندهند .

۲ - مطالبی که میخواهند بگویند با تحکم ومناعت نباشد بلکه بطور مهربانی و صمیمت ادا شود .

۲ - روبروی شوهر خود تمیز، نظیف وخندان باشند، مخصوصاً با دست چرك وناخن کثیف مقابل نشوند .

٤ - لباس تمیز وخوب خودرا منحصر بمهمانی نکنند بلکه برای شوهر خود نیز بپوشند .

۵ - هرگز مردی را بشوهر خود ترجیح و برتری ندهند که این مطلب آتش حقدوحسد اورا برانگیزد .

٦ - مادرشوهر، پدرشوهر، برادروخواهرشوهر بطور کلی اقوام شوهر خود را باگرمی و احترام پذیرائی کنند وآنانرا مانند بستگان خود بدانند .

۷ - هرگز بشوهر خود اصرار نکنند از خویشان خود دوری یا قطع علائق کند .

۸ - هیچوقت بارفقاو آشنایان شوهرخود با مردغریبی گرم نگیرید زیراکه این الفت و دوستی زن برای شوهرش بسیار سنگین و رنج دهنده است .

۹ - ازمخالفت ومشاجره باشوهرخود پرهیز کنید .

۱۰- کوشش نکنید که مطلبی را بالج بازی واصرار به اصطلاح بکرسی بنشانید

۱۱- طوری رفتار کنید که اطاعت ازطرفین در کلیه امور خانواده برقرار شود

۱۲- هرگز بشوهرتان اهانت و سرزنش نکنید

اگر آقایان رعایت نکات زیر را بنمایند برای دوام مبانی زندگانی وبرقراری آسایش وآرامش سودمند است

۱- گرفتاری ها وپیش آمدهای تلخ را باید زبانی وبد خلقی در خانه تلافی نکنید

۲- موجب هر غم وغصه بدون عصبانیت و پرخاش به زن خود بگوئید

۳- معایب ونقیصه زن و زندگی خود را باروی خوش ودلیل بدون تغیر وتندی شرح دهید

٤- وقتی بخانه می آئید فقط فکر کارو خیال خود نباشد با او هم صحبت کنید و از مصاحبت خود مشغولش نمائید

٥- هدیه وتعارف مهر محبت را زیاد میکند ،با خریدن و آوردن یك جفت جوراب یك جعبه شیرینی یا چند دانه دستمال وپارچه ذوق وفکر اورا مشغول ومسرور کنید

٦- (بعضی خانم ها دوست دارند زیاد برای آرایش و اشیاء متفرقه خود خرج کنند ومردها ازاین هزینه بی مورد خیلی ناراحت و رنجورند ولی شمادر اینخصوص هر وقت خواستید زن تانرا ملامت و جلوگیری کنید همیشه بازبان ملایم کلمات مهربان ودلسوزی ودرعین حال بادلیل و

برهان ملتفتش کنید .)

۷ - هرگز بزنتان سرزنش وتوهین نکنید .

۸ - در موقعیکه زن شما عصبانی و متغیراست با او محاجه و تندی نکنید .

۹ - اگر زن شما برای هزینه‌یا غیرآن تقاضاهائی داردبامحبت وخوشروئی آنرا برآورده یا رد کنید .

۱۰ - اگر زن شما پیشنهادی داردیا میخواهد بگردش یا مهمانی برودآنرا باآغوش بازبپذیرید .

۱۱ - زندگی خود را روی برنامه مرتب و خط مشی منظم برقرار کنید .

۱۲ - زن دیگری را برخانم خودبرتری ندهید .

۱۳ - بازنان دیگر ولو اینکه ازاقوام شما باشند بطور نجوا و یواش و درکنار صحبت‌هائی نکنید- چه این عمل موجب بدگمانی‌زن شما خواهد شد :

۱۴ - بطورکلی برای پیشرفت مقاصد خود همواره موقع ، مورد ومحل را سنجش نموده تاکار بکشمکش ومنازعه نرسد - زیرا که غالباً گفتگو های کوچك موجب‌نزاع وجدال خانوادگی گردیده که بیشتر منجر بنفاق وانقطاع است .

۱۵ - درباره تملك خود کلمه من و توئی را فراموش نموده در عوض مال من کلمه‌مال ما بکاربزید.

چهارشنبه دهم

آداب معاشرت

رفتار درخانه

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار درکلاس حاضرشده و گفت:

روش زندگی خانوادگی ارتباط عجیبی با جامعه دارد عیناً مانند حلقه هائیکه بوسیله یك زنجیر بهم متصل شده اند. آن حلقه ها وقتی محکم واستوار میمانند که آن زنجیر استقامت نگهداری آن حلقه ها را داشته باشد. حلقه‌ها را جامعه وزنجیر را خانواده فرض کنید. رفتارشخص در اجتماع وقتی پسندیده و زیبا جلوه گر میشود که در خانواده آن روش خوب ذهنی وعادت شده باشد، نه آنکه بطور آنی وموقتی وتظاهر روشی را ازخود بروز دهد. آنهائیکه روش وکنش خوب را درخانواده اهمیت نداده ، مانند : حرف‌زدن ، وگوش دادن، نشست وبرخاست کردن، طرز غذا خوردن و سایر روش و منش را سرسری گرفته‌اند، چون در جامعه بخواهند خودرا با رسوم وآداب تمدن جلوه گرسازند ، حتماً زود یا دیرخود را فراموش کرده وهمان رفتار معموله را بکارمی بندند.

یك مادرقطعا بایدهمان روشی راکه‌میخواهد کودکان رادرجامعه عمل کنند ، شخصا همان‌ها را درخانه عمل بدارد ، تاآنکه بچه ها یاد بگیرندوذهنی آنان شود.

اگر مادروخویشان نزدیك رسوم وآداب مدنیت را زیرپاگذارند،

بی باك و بی رویه باتاق واردشوند، کلمات ناهنجار بگویند، درسفره نشستن وغذا خوردن، طرز معاشات ومعاشرت پسندیده رارعایت نکنند، درصحبت کردن احترام یکدیگررا مطابق شئون ومقام وسن وسال نگاه ندارند ازغیبت وحرف مردم گفتن احتراز نجویند، و نیزسایر روش را مانندملل متمدن رعایت ورفتار نکنند، خیلی ندرت است که فرزندانشان درجامعه بتوانند رسوم و آداب خوب را مراعات کرده وبکار بندند.

اگر مادر مقید نباشد که در موقع نهار لباس صبح که با آن کار های منزل را مرتب نموده ازخوددور نماید، وصورت ودستهای خودرا بشوید تاباوضعی خوش نما ومرتب بمیز غذابنشیند - بلکه بعکس بگوید: هیچ عیبی ندارد ، همین لباس کارخوب است «بدیهی است فرزندان او این سهل انگاری و تنبلی و بی توجهی را سرمشق زندگی خود قرار داده و همواره لاابالی بودن وچه روش آنان خواهد بود ، اهمیت نخواهندداد که درموقع غذا بایددست وصورت را شسته ، مرتب وبالباس تمیز بسفره بنشیند، محال است کسی اندرز وموعظه اش را موردتوجه قرار دهد و آویزه گوش خود نماید . مگر آنکه آن پاسخ اندرز دهنده خودشخصا بر آنچه میگوید عقیده داشته و عمل کند تاگفتارش نفوذ و اثر داشته باشد .

بعضی اوقات درخانه شنیده میشود ، لازم نیست من برای ظهرو سفره نشستن لباس تمیز بپوشم ، چون مهمان هم که نداریم و کسی هم بمنزل ما نخواهدآمد ؛ بنا براین با همان لباس چرك بسفره می نشینیم عیبی ندارد . »

اگرخانمی با این وضع بسفره نشست ، شوهر وفرزندان اومراقب

نباشند، چقدر بداست که شوهری اینقدر بهمسرش بی توجه بوده که نداند حامهٔ اوچه وضع است، واگر مراقب او بوده وبداند که با لباس ناپاك و جامه کار بسفره نشسته این نیز ار بدبدتر است .

حالا اگر شما دراین خصوص شك وتردید دارید، عیناً این مطلب را ازخود پرسش نموده ودرنظرخویش مجسم کنید .

چه دردورسفره جمعیتی به نشینند ، یا فقطافراد خانواده وخیلی خودمانی هستند ، سفره باید کاملا پاك و تمیز باشد میز غذا بشقاب ها تونك آب - گیلاس وهمه چیز هریك درجای خویش ودر کمال نظافت ونظم مثل آنکه عده زیادی مهمان برای صرف غذا خواهند آمد البته گل وسط سفره را فراموش نخواهیم کرد ولو اینکه دوسه شاخه کوچك باشد درهر صورت میز غذا باید آرایش شده وجالب باشد .

برای نامه ها ، روزنامه ها ، مجله و کتاب ها درروی میز غذا ابداً جائی پیش بینی نشده است وبنا براین هرگز از آن چیزها روی میز غذا نگذارند ، وبکودکان اجازه ندهند که کتاب ، مشق ، حساب و درس خودرا روی میز غذا بگذارند . یا در موقع نهار و شام درس و غذا را مخلوط کنند .

یکی از عادات بسیارزشت که دربعضی خانواده ها دیده میشود آنست که مناقشات ومباحثات خودرا در موقع غذا خوردن رد و بدل مینمایند، درصورتیکه درموقع غذا مناظره ، مباحثهٔ ، شکایت و گله ابداً موردی نداردو کاملا نازیباست .

ممکنست پیش آمدهای ناگواری رخ داده باشد ولی حتی الامکان

ازگفتن آنها در موقع غذا خودداری نموده و آنها را موکول به بعد نمایند . و نیز از گفتن مطالب حزن آور و اندوهناك احترازجویند .

پدر و مادر ، در حضور فرزندان خود از گفتن کلمات رکیك ؛ یکه بدو کردن ؛ تندی وسرزنش نمودن ؛ مجادله وعصبانی شدن؛ جداً خودداری کنند .

غیبت کردن وحرف مردم گفتن اعم ازخوب یابد و نیز بازگو کردن گفتار واسرار دیگران درهمه وقت ناپسند و نازیباست مخصوصاً درموقع غذا خوردن .

چهار شنبه یازدهم

آداب معاشرت

منزل

ساعت سه بعدازظهر چهارشنبه خانم آموزکار در کلاس حاضر شدو گفت :امروز میخواهم درباره وضعیف منزل صحبت بدارم

هرخانه یك ظاهر خارجی دارد که آن باید حتی الامکان آبرومند خوب باشد و نیز یك وضعیف داخلی دارد که آن همیشه و دائماً باید ازهر حیث آماده زندکانی بودهٔ باشد برای آنانکه در آن خانه زندگی میکنند خوراك تمیز خوب مفید از مهمترین چیز هاست (خوراك جامع مفید فقط عبارت از گوشت مرغ و گوسفند و روغن داغ و پیاز داغ فراوان وزرد چوبه نیست بلکه منظور خوراکی میباشد که ازحیث مواد غذائی برای بدن کافی وسودمند باشد

تمیزی دست و لباس خدمتکار نظافت ظروف آشپز خانه اعم از کاسه بشقاب کارد و چنگال وقاشق تابرسد بظرفشوئی والك و هاون و رنده ونمکدان چرخ گوشت وغیره همه باید درنهایت دقت پاکیزه شده باشند که این قسمت مقدمه تهیه خوراك خوب است

علاوه براینها اساسی ترین و لازم ترین چیز آنست که اثاث خانه مطابق احتیاج ضرورت باشد

مطلب دیگر که زینت و تجمل اثاثیه را هرکس بنوعی

تفسیر میکنند .بعضیها زینت وجلال زندگی را بر اسباب طلاو نقره و برخی مردم باشیاء لوکس زق و برقدار و تازه رسیده اروپائی ودیگر مردم در ظروف و اسبابهای متعدد و جور بجور در صورتیکه هیچ یک از اینها عبارت از اثاثیه مفید لازم نیست بلکه اثاثیه خوب آنست که فقط لازم و مورد ضرورت باشد و آنرا بسیار تمیز وخیلی منظم بکار برند فرض بفرمائید که یك نگین الماس را بدبسازند و پر از گرد وخاك و وچرك و بیمورد بیجا بخود آویزان کنند ویایك نگین الماس بدلی که آنرایك سنجاق خیلی خوش ترکیب بسازند وباکمال نظافت وظرافت درمورد مخصوص وروی لباس قشنك گل کنند فکر میکنید که آن الماس یا آن نگین بدلی کدام یك بهتر وبیشتر مورد توجه و مطلوب است

جواهرات خانه وزینت منزل عبارت از تمیزی پارچه های سفید مانند ملافه های تشك لحاف پتوو بالشت سفره دستمال سفره پرده و پاك بودن شیشه های پنجره ودرها کف وسقف اتاق وتاقچه ودیوارها پله ومطبخ وهمه جای حیاط که بانهایت دقت تمیزو نظیف وبراق باشد وهر چیزی درجای خود نهاده شده باشد نظم وانظباط ویك آرامش تام وتمام درسراسر خانه حکم فرمائی کند

خانه ایکه باوضعیتی کاملا ساده تمیز ومرتب آماده شده است ودر آن روش نیکو ویك جهتی معمول است بمراتب بهتر از آن خانه ایست که درو پنجره اش از برنز وظروفش ازطلاو نقره است درصورتیکه آنها کثیف ونامرتب ونامطبوع باشند و اوضاع و روش خانه تحت نظم وانظباط نباشد وبرای هرچ باید یکساعت جستجو کنندوهر ساعت گوشه دستمال را گرفته بزنند و باصطلاح بخت دختر شیطان را ببندند تا کلیددر دولابچه

یاقیچی یانمکدان ازاین گوشه یا آن گوشه پیداشود وتازه‌وقتی پیدا شد ملوث و کثیف وغبار آلوده باشد

بعضی مردم هستند که بظاهر کاملا آراسته وشیك هستند. لباس های خوب پارچه های اعلای خوش برش وممتازمی پوشند اماهر وقت بمنزل آنان میروید راه‌رو واتاق پرازگرد و خاك مبل ومیزو اثاثیه نامرتب وناموزون وضعیف بقدری آشفته و بهم ریخته‌است مثل اینست که سالهاست کسی از اتاق عبور نکرده چای میاورند آب سماور جوش نبوده خوب داغ نیست چای دم نکشیده واستکان کثیف احیانا دوره‌لب استکان هنوز آثار قرمزی (ماتیك) که چند روز قبل خانمی از آن چای نوشیده است بر آن باقی است بمحض که استکان چای را خواهیانا خواه باب نزدیك می کند حالت تهوع بشما دست میدهد از بس آن استکان و قاشق کثیف است درقندان وبشقاب شیرینی بازاست ومگس های بسیاری اطراف آن لول میزنند وصاحب خانه شیك ومدپوشیده با ناخن لاك زده گاهی بادست آنهارا بکناری می پراند ولاینقطع بشما تعارف و اصرار می کند که‌از آنها میل بفرمائید وبعضی اوقات هم شما را تهدید می کند ومیگوید: (من هم ایندفعه که منزل شما آمدم هیچ چیز نخواهم خورد) ولی غافل ازاین است که این اجرام وکثافات را نمیتوان خورد. شما از چای وشیرینی وحتی اگر تشنهٔ باشید ازنوشیدن یك گیلاس آب هم تنفر واحتراز دارید. و در باطن خود میگوئید: «که ساکنین این خانه چه مردم بی تمدن وچقدر بدبخت هستند»

وضعیت، کیفیت وزینت یك خانه‌مربوط به‌طرزفکرخانم‌خانه‌است چه آن خانه یك کاخ مجلل، یا خانه بزرك و مدرن، یا یك آپارتمان

کوچك وبا يك كوخ روستائی محقر باشد ، درهرصورت اهمیت‌ولطف منزل منوط بنظافت ومرتب بودن آنست . خانه ایکه در آن ترتیب ، انظباط‌نزاکت وتمیزی‌وجود ندارد ، بر آن نام مسکن‌نمیتوان‌داد. بلکه فقط يك چند اطاق است که در آن مقداری اثاثیه انبارشده است .

اثاثیه

همیشه مناسبت وموردشناسی را باید درنظر گرفت : يك خانم خانه دربارهٔاثاث منزلش همان توجه را دارد که در باره لباس پوشیدن باید داشته باشد . یعنی همانطور که در لباس پوشیدن باید سن و سال قد وترکیب ، چاقی ولاغری ، سرمایه وعایدی همه را درنظر گرفت و با سنجش همه چیزلباس تهیه نمود درآماده‌کردن اثاث منزل نیز باید رعایت نکاتی چند را نمود وطوری اثاث واسباب منزل‌را چیده‌ومرتب نمود که همه بهم بیایند .

باید لباسی پوشید که به‌تیپ‌واندام او بیاید: همینطور باید اثاثی تهیه نماید که بمنزل و وضعیت اوتناسب داشته باشد . چقدر زشت و نا زیباست که مقداری زیادموبل ، میزواسباب‌های کهنه وتازه وجوربجور را دريك اطاق کوچك بچینند ، وآنجا را بدکان سمساری شبیه نمایند.

چه خوب است ما درست وصحیح در باره‌کارها و زندگی خود داوری‌کنیم وبرای تعمیم واصلاحات خویش کوشش نمائیم .

اندیشه خرید

برای خرید هر شیئی تازه خوب است قبلا با خود اندیشه نمود وچند پرسش ازخود بنمائیم .

۱ ـ آیا خریدن این چیز ضرورت دارر وآیا آن بزندگی من‌فایده میرساند ، (برای مفید بودن هر چیز حتماً يك دلیل در برابر وجود

آن لازم است .)

۱ - واقعا این از حیث معنی ، رنك و لطافت قشنك است ، یا چشم هوس بازمن آنرا بیجهت خواهان شده است ؟

۲ .. این چیز بکالی مناسب پز دادن است ، یا آنکه جنس آنرا درنظر گرفته‌ام ؟

٤ - اگر این را نداشته باشم زندگی نقص خواهد داشت ؛ یا فقط برای انبار کردن است ؟

٥ - آیا چیز دیگری ممکن‌است‌ازاین بهتر وقشنگتر بجای‌این داشته باشم ؟

یك جواب عاقلانه در برابر این پرسشها بالاخره کمك می کند دراصمیم ما بخریدن وارزش آن شیئی در زندگی ما زیراکه ازخریدن اشیاء غیر ضروری اولازندگی ما ثقیل وناراحت‌میشود دوم خریدن‌چیز های غیر لازم موجب تهی دستی‌وازاین رو لازم میشودکه اشیاء‌ضروری بفروش رسند .

آشپزخانه

مطبخ را باید خیلی‌مراقبت کرد که‌ازهرحیث تمیزو نظیف‌ومرتب باشد حتی‌اگر بعضی اوقات هم ما نخواهیم غذاهاراخیلی گرم‌وباصطلاح دست بدهن بخوریم آن مکان مناسبت زیست‌داشته باشد ومحلی‌اشتها آور باشد .

خانم‌آموزگار اضافه‌کرد و گفت :

آداب معاشرت واصول تمدن درجزء جزء زندگانی وارد است. محل پختن خوراك ازجهات‌تمیزی وترتیب در روش صحیح زندگانی‌ما

مداخلات مهم و مستقیم دارد، بنابر این ما باید درباره آن توجه خاصی بکار بریم. من در منزلم یك آشپز خانه کوچك ولی درعین حال خوبی دارم که هر روز صبح اول بآنجا سرکشی نموده وطرز پختن غذارا وارسی می کنم واغلب روزها نهار (غذای ظهر) را آنجا میخوریم واین عکس مطبخ ما می باشد که از نظر شما می گذرد ونیز چند نکته زیررا توجه داشته باشیم .

۱ـ مواد غذائی را قبل از طبخ رسیدگی نموده که فاسد نبوده و جنس تازه و مرغوب را هر قدر گران باشد باجناس مانده و کهنه ترجیح داد. اگرچه هر نوع میکرب پس از جوشیدن بقدر کافی معدوم میشود ولی قوت و اثر مواد فاسد شده از بین نرفته لذا بجای سود ببدن زیان میرساند .

۲ـ اجناس غذا را قبل از طبخ پاك کرده و کاملا شستشو دهند چون ممکن است علاوه بر گرد وخاك اقسام میکربها و تخم کرم ها بوسیله حشرات مخصوصاً مگس در آنها باشد .

۳ـ میوه ها وسبزی هائیکه نپخته مصرف میشود باآب زیاد وپاك بشوئید که اگر میوه باپوست خورده میشود مطمئن وپاك وپاکیزه باشد .

٤ـ گوشت را قبل ازطبخ نمك نزنید زیرا مواد مقوی آن خارج میشود نمك را در آخر کار طبخ باید بکار برد حتی گوشت کباب.

٥ـ درچیدن میز وظروف آن نظافت کاملرا رعایت کنید، چه آنکه گاهی اتفاق افتاده که شخص بامیل سرسفره حاضرشده ومشاهده کوچکترین چیز کثیف یایك دانه مودر بشقاب اشتهارا ازاو سلب نموده ازسفره و خوراك بیزار میشود .

٦ـ تنوع خوراك را باید خانم خانه‌دار رعایت کند زیرا غذای یکنواخت و یکرنك و یك جور برای مزاج مضر و برای اشتهاز یان بخش است .

٧ـ غذارا باید درساعت معین خورد. مخصوصاً کودکان‌راعادت دهید که در ساعات معینه غذا بخورند . وازدم‌بدم خوردن‌احتراز کنند .

٨ـ هنگام غذاخوردن باید باسخنان فرح‌انگیز ودلنشینی سرگرم بود وازگفتن پیش آمدهای ناگوارو تأثرانگیز خودرا مغموم ومکدر نسازیم .

٩ـ در موقع غذا خوردن نباید بخواندن کتاب و روزنامه مشغول شد .

١٠ـ ماست وسرکه وکلیه خوراکی های ترشی داررا نباید در ظروف فلزی نگاهداری نمود بلکه درظروف چینی، بلور یالعابی که لك وپریدکی وشکستگی نداشته باشد .

١١ـ برای درآوردن ترشی؛ خیارشور وخردل وغیره قاشق‌چوبی بکار برند زیراکه فلزی زنك میزند ومضر است .

١٢ـ برای بیرون آوردن‌خوراکهای پخته ازقوطی‌مانند کنسروها ساردین؛ کمپوت وغیره بجای چنگال، قندگیر بکار برده‌میشود .

١٣ـ غذارا باید آهسته وبآرامی‌خورد تاخوب‌جویده وله‌بلع‌شود .

١٤ـ کودکان را متوجه سازند که‌از خوردن هسته میوه و تیغ ماهی واحیاناً خورده استخوان که درخوراك است اجتناب جویند .

١٥ ـ بعداز غذا بکارهای پرزحمت مشغول نشده و اقلا پانزده دقیقه استراحت کنند .

چهارشنبه دوازدهم

آداب معاشرت

تظاهر

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگاردر کلاس حاضرشد و گفت :

همهٔ شما میدانید که حقیقت وراست گوئی یك صفای باطن و یك جلوه خاص ظاهری دارد . که شخص صاحب خود رامحبوب ومحترم میگرداند . لذا هیچ گاه ازعواقب شوم و آثارزشت تظاهرغفلت نورزید ، زیرا که من بجرأت میگویم تباهی وخرابی بیشتر کارهای ما ناشی ازخودسازی وتصنع است ، وهمین عامل خطرناك سیرقهقرائی ما را باعث گردیده ، و روزبروزمانند بیماریهای واگیردار بجلو میرود ، و دائره خود را وسعت میدهد .

درشرق عموما تصنع وتظاهر بیشتر ازحق وحقیقت وواقعیت مشاهده میشود . وهمین تظـاهرودعوی بیجا داشتن مایه فساد وتباهی کارها و مانع پیشرفت وترقی اوضاع است .

یك شرط عمده موفقیت معنوی پرهیز ازتظاهر میباشد . مگذارید این موریانه دردرودیـوار اعمال شما رخنه نماید زیرا بالاخره هر وقت باشد منظره زشت آن نمودارمیگردد ومردم میفهمند درشما هنری جز خودنمائی نبوده . آنوقت عکس العمل تظاهر نمایان میشود و آن این است که حتی کارهای خوب واساسی شماهم بی ارزش وبی مقدار میگردد

واگر براستی نیز خدمتی کرده وعملی انجام داده باشید بی اجر خواهد ماند.

آنکه پای بست حقیقت بوده واز آغاز به اندازهٔ لیاقت وشایستگی خود، خویشتن را معرفی نموده، هیچوقت دلش نمی‌لرزد وازاینکه مبادا پرده ازکارش برافتد رنج نمیبرد وگرفتار مشقت باطن نیست.

اما آنکه هاله‌ای ازریا وخودسازی وتظاهر بر پیرامون وجود خود خواسته، همواره ازاینکه مبادا پرده ازکارش برافتد وحقیقت وجودش بر دیگران آشکار گردد، وحشت‌زده و بیمناك است.

وقتیکه درست درحقیقت این مطاب فکر کردید، آنوقت خود بخود خواهید دانست که ادعای بیجا، وخودنمائی‌های تنفرانگیز، بجای سود بشما زیان میرساند بچند دلیل:

۱ ـ آنچه باطل هرچه بزرك ومهم جلوه‌گر شود بنا به تعبیر قدما مانند گرد برخاسته است وهمچنانکه کوهی از گرد و غبار پس از چند دقیقه بکلی برطرف شده ونمایان میشود، چرا؟ چون، وجودی ناپایدار وآنی داشته است. تظاهر بی اصل نیز پس ازمدتی کوتاه باطن تباه‌خود را آشکارساخته ومعلوم میگردد که حقیقتی نداشته. دراینصورت شرمساری برای صاحبش میماند.

۲ ـ اینکه تظاهر مانع ترقی معنوی و پیشرفت حقیقی شخص خواهد شد، زیراکه برای پوشاندن آن مجبوراست وقت بسیار بکار ببرد وهمین مواظبت بی معنی خود رنجی است که مانع کوشش برای ترقی باطن میباشد.

۳ ـ آنکه آرامش وخوشی ولذت زندگی در نتیجه تظاهر مبدل باضطراب ونگرانی وتشویش میشود واین بزرگترین رنج است که آدمی

برای اینکه چندی خود را بهتر از آنچه هست نشان بدهد ، پیوسته مضطرب و نگران بسر کند .

بنا براین چه زیانی خواهد بود ، اگر گردادعای باطل نگردیده و آنچه را که درما نیست بخود نسبت ندهیم ، وراضی نشویم مردم ازما تعریف بیجا کنند و باشتباه و غلط هنری را که فاقد آن باشیم در ما تصور نمایند .

تملق و چاپلوسی

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت : -

تملق وچاپلوسی ، خطرناکترین رذائل اخلاقی است که معیار و مقیاسی برای پستی و بلندی اشخاص باقی نگذارده و پایه حقیقی وارزش واقعی مردان بزرك رامختل ساخته است. نسبت باشخاصی احترام میگذاریم که در خوراحترام نیستند ، بوسیله شعر و نثر از کسانی مدح و ثنامی گوئیم که اعمال آنها شایسته تنقید و تقبیح میباشد ، با این اقدام خودهم ملت رافریب داده ایم و هم تاریخ را!

خوب است درعالم مسرت دوستان مسرور باشیم . سزاوار است که محض خاطر دوستان ، کسی را آزار ندهیم ، هرگاه رفتار و اخلاق ویا شکل ولباس دوستان را شایسته تعریف به بینیم ، ازآنها تعریف کنیم ولی شایسته نیست که برای ترضیه خاطر دوستان ، اشخاص دیگر را تقبیح نمائیم ، بویژه اینکه تقبیح مزبور موجب آزردگی خاطر آن اشخاص شود . هیچ گاه ازشماشایسته نیست که بنام (آداب معاشرت) از کسانیکه میدانید بدرفتار وخیانت کار و پست و مردم آزار میباشند ، بظاهر تعریف نمائید.

بهمان اندازه که آدمهای ساده لوح از تملق و چاپلوسی مردم

نفعپرست وحیله گر لذت میبرند - کسانیکه روشن فکرو نکته سنج وهشیارند ازتظاهرات بی اصل ونمایش های رندانه وبیمعنی بازیگران صحنه اجتماع متنفرو بیزارند.

روح آدمی هرچه دقیقتر باشد، مردم را بهتر شناخته و تظاهرات این وآن را ازروی حقیقت میبیند و تفاوت آنرا تشخیص میدهد.

مردمان روشن فکر ازاشخاصیکه متملق وچاپلوس هستند حذر میکنند وهرگز دوست ندارند صفاتی راکه فاقد آن هستند دیگران از روی ریا وتظاهر بآنان نسبت دهند، وآنچه راکه ندارند برای خود تصور کنند. چه اینکه این رویه مثل آنست که شخص خود و طرفش را گول زند.



چهارشنبه سیزدهم

آداب معاشرت

دعوت

ساعت سه بعداز ظهر چهارشنبه، خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: زندگی مانند بانکی است که در آن سرمایه موجود است ازاخلاق، کیاست وفراست وعواطف وغیره. درروش خانوادگی یارفتار وآمیزش اجتماعی، این سرمایه که در بطون اشخاص ذخیره ونهفته است مانند همان بانك که سرمایه زیاد یا کم آن نماینده نیرو هم قدرت و فعالیت آنست در باره شخص هم نهفته درونی و روش ورفتار برونی او حاکی ازکمی یازیادی سرمایه واقعی او می باشد.

بنابر این ما باید کوشش کنیم که براین نهفته و ذخیره بانکی خودمان بیافزائیم وآنرا درخانواده وجامعه بنحواحسن خرج کنیم. یعنی تا ممکن است اخلاق و روش خوب را بیاموزیم و آنرا خوب بجامعه پس دهیم.

امروز در باره آداب دعوت بطریقهٔ مرسوم ملل متمدنه صحبت میداریم:

در باره دعوت های شفاهی که بتوسط تلفن می شود گرچه بین دوستان صمیمی مرسوم ومعمول است ولی در اینجا درباب آن صحبت نمیداریم.

فعلا درباره دعوتهای کتبی گفته میشود. یعنی دعوت نامه‌های خطی یاچاپی و گراور. درخارجه دعوت نامه‌های گراور شده مرغوبترین و متداول‌تر از دعوت نامه‌های چاپی معمولی است. اگرچه گران تمام‌میشود ولی معمولا برای مجالس عروسی یا جشن های فارغ‌التحصیلی و مواقع مخصوص این قسم کارت‌ها استعمال میشود. (البته این قبیل کارها بعلت گرانی صلاح نیست.)

برای شام‌های کوچك هیچ وقت دعوت‌نامهٔ چاپی استعمال نمیشود ولزومی هم ندارد.

دردعوت‌نامه شام‌های رسمی خانم میزبان درنوشتن اسم خود را بعد ازنام شوهرش میگذارد یعنی دردعوتنامه اینطور مینویسد:

(آقاوخانم‌جمشید عقلانی) باکمال خوشحالی از (آقاوخانم‌سیروس جوانی) درخواست میکنند که شب سه شنبه ۱۲ اردیبهشت ساعت هفت ونیم ازتشریف فرمائی خودتان برای صرف شام مفتخرشان فرمائید خیابان شاه‌پورشماره ۳٤۲

جواب اینگونه دعوتنامه بایستی همینطور با اسم مشخص نوشته شود: (آقا وخانم سیروس جوانی) باکمال مسرت وامتنان دعوت‌مشفقانه (آقا وخانم جمشید عقلانی) را برای شام شب سه شنبه ۱۲ اردیبهشت ساعت هفت ونیم قبول میکنند.

این یاد داشت نشان میدهد که درصورت قبول دعوت، بایستی ساعت وتاریخ تکرار شود تا اشتباهی رخ ندهد

اشخاصیکه میخواهند بطورغیررسمی دعوت کنند. خانم میزبان نامه مؤدب و مهربانی بخط خودش‌مینویسد. اگر یك خانم با شوهرش

دعوت شود ، دعوتنامه را بخانم میفرستند واینطورمینویسند .)

خانم عقلانی عزیزم

موجب کمال خوشوقتی وباعث مسرت ما خواهد شد اگر شما و آقای عقلانی شب چهارشنبه دوم خرداد ساعت هفت ونیم شام را با ما صرف کنید ، این جا چند نفر مهمان دیگر خواهند بود که مطمئنم از دیدارشان خوشوقت خواهید شد .

امیدوارم که آنشب را بجای دیگرموعود نباشید .

ارادتمندشما. . . . . .

درجواب این نامه خانم عقلانی رد یا قبول را مینویسد . وجواب بایستی بفاصله ۲٤ ساعت بعد ازرسیدن دعوت نامه فرستاده شود .

دعوتنامه‌های شام بایستی فوراً جوابش فرستاده شده، تا آنکه‌رد یا قبولش معلوم شود ، چون ممکن است صاحب خانه جای معینی برای هر میهمان داشته باشد ، در صورتیکه شمانروید ، دیگری را دعوت کند .

برای نامه‌های دعوت کاغذهای تحریری کوچك مناسب است .

موقعیکه دعوت میشویم برای نهار یا شام چنانچه قبلا هم گفته شده لازم است جواب رفتن یا نرفتن خود را فوراً بدهیم . وپنج دقیقه قبل ازساعتی که دعوت شده‌ایم آنجا حاضرشویم . وباید سعی کنیم‌حتی یکدقیقه بتأخیرنیندازیم که خارج ازرویه است . بعد از صرف نهار یك ساعت یا یکساعت ونیم بیشترنباید ماند . مگراینکه کاری‌درمیان باشد. ولی بعد ازشام تا ساعت دوازده هم ممکن است‌بمانند .

دردعوتنامه عروسی همیشه ضمیرسوم شخص نوشته میشود . نامه

دعوت باسم پدر و مادر عروس خواهد بود . اگر هر دو زنده باشند ،

اغلب اشخاصی که بجهاتی میخواهند برای دخترشان عروسی کوچك وباصطلاح بی سروصدائی راه بیاندازند ، هیچ دعوت رسمی نمیکنند ، فقط چند نفر از اقوام ودوستان نزدیك حاضر میشوند ولی فوراً بعد از مراسم عقد مراسلهٔ اطلاع نامه با پست بتمام دوستان شان میفرستند ·

این مراسله اینطور نوشته میشود ، آقا و خانم جمشید عقلانی ، عروسی دخترشان مریم را با آقای قباد زید در روزشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۳۳ باطلاع میرساند .

عروسی که از فامیل خوبی است ، تکلیف و تعیین روش برای او ضرورت ندارد .

او میداند که بعد از عروسی ـ بمحض وضعیت اش آراسته و باصطلاح جابجا شد که منزل شخصی یا آپارتمانش چیده وواچیده گردید . تمام آن کسانیکه دعوت شده و بعروسی یا بجشن عقد یا ضیافت او آمده اند (البته کارتهای دعوت را در موقع ورود از آنان دم در گرفته اند وموجود است) عروس کارتها را میگیرد وطبق حروف الفباء فهرست میکند و بفاصله دوهفته بعد از ماه عسل باتفاق داماد به بازدید آنان میروند .

اساساً باز دید رفتن موضوع دقیقی است و هر کس در هر مورد میباید این وظیفه خود را دروقت معین انجام کند . باز دید عید باز دید مسافر ، بازدید عروسی ، بازدید عزا ، بازدید منزل نو وغیره همه باید در زودترین فرصت وموقع مناسب انجام شود .

چهارشنبه چهاردهم

آداب معاشرت

دعوت و ملاقات

ساعت سه بعد ازظهر چهارشنبه ، خانم آموزگاردر کلاس حاضر شد و گفت : امروزدرباره دعوت ومیهمانی صحبت میکنم . -

بعضی اوقات لازم میشود که از دوستان و آشنایان دیدن کنیم ، بدون اینکه دعوت شده باشیم یا اینکه قبلا وقت گرفته باشیم ، این قبیل دیدنی‌ها باید مدتش کوتاه باشد وازنیم ساعت تجاوز نکند، مخصوصاً اگرمعلوم شود که صاحب‌خانه کاری دارد یا ناچاراست بیرون برود ، در اینصورت بایدفوراً برگردیم وهیچ وقت نبایدمکدرشویم که چراصاحب‌خانه وقت پذیرائی ما را نداشت . زیرا که او قبلا قول داده است ، و هرگزنباید اورا معطل ووقتش را بتأخیراندازیم .

یك خانم میرود برای ملاقات یك خانم دوستش اگرصاحب خانه منزل بود ، پس ازآنکه کارتش را فرستاد وپذیرفته شد ، درموقع بیرون آمدن یك کارت شوهرش را روی میزراه رومیگذارد .واگرخانم منزل نبود یك کارت ازخودش برای خانم ودو کارت از شوهرش یکی برای آقا ودیگری برای خانم میگذارد.

رسم نیست که خانم برای آقاکارت بگذارد .

اگر برای دعوت چای کاغذی بشما نوشته شود ، لازم است که شما هم جواب کتبی بدهید ولی اگر دعوت چاپ شده و میهمانی بزرك است ، آنوقت جواب لازم نیست مگر اینکه در آن کاغذ یا کارت قید شده باشد .

خانمها درمهمانی چای باکلاه میروند و دستکش راگاهی بکلی بیرون میآورند وگاهی دست چپ دردستکش میباشد ولنگه دستکش راکه بیرون آورده‌اند با خودشان دراطاق میبرند .

درموقع ورود بآرامی وارد میشوند ، ودم در ورودی تأمل میکنند تا صاحب‌خانه را به بینند وبعد نزدیك اورفته ؛ اول خانم بعد شوهرش با خانم وبعد با آقای صاحب‌خانه دست داده وتعارف میکنند .

اگرمهمانی مفصل باشد ، البته میزبان نزدیك درب ورودمیایستد که از واردین پذیرائی کند .

اگردر مهمانی بزرك وقت تعیین شده باشد مثلا ازساعت ٥ تا ۷ دراینصورت مجبورنیستیم که سرساعت ٥ حاضرشویم ولی لازم است چند دقیقه قبل ازهفت ازآنجا خارج شویم .

موقعیکه دعوت میشویم برای نهاریا شام چنانچه قبلا هم گفته‌شده لازم است ، جواب رفتن یا نرفتن خود را قبلا بدهیم . در صورت قبول پنج دقیقه قبل ازساعتی که دعوت شده‌ایم آنجا حاضرباشیم .

درسرمیز نهارخانمها باکلاه مینشینند مگراینکه صاحبخانه خواهش کند که کلاه را بردارند . ولی شام بدون کلاه میباشد .

اگرشام درکافه باشد باکلاه بسفره مینشینند ، در صورتی بدون کلاه خواهند بود که اتاق مخصوصی داشته باشند .

البته میزبان کوشش خواهد کرد که مهمانانی با هم نزدیك بنشینند که از بعضی جهات با یکدیگر مأنوس ودم خورند .

تمنای قبول دعوت

هر کس باید یك لیست ازاسامی دوستان و آشنایان خودداشته باشد که درمواقع دعوت اسامی همهٔ آنها زیر نظرش باشد .

گاهی میشود که همان روز موعود یکی ازمهمانها بواسطه مسافرت یا پیش آمد غیر مترقبهٔ نامه‌ای باین مضمون نوشته .

. . . .

نظر به پیش آمد مسافرت امروز بطرف شیراز پرواز می کنیم ، یا بصوب مأموریت رهسپارمیشوم . با نهایت افسوس از شرفیابی و درك سعادت و صرف شام درحضورتان معذرت میخواهم .

دراینصورت برای آنکه صندلی مهمان عذرخواسته خالی نماند یکی از دوستان صمیمی را بوسیلهٔ تلفن ، با تذکر باینکه فلان مهمان عذرخواسته . آیا ممکن است لطف فرموده ازتشریف فرمائی خودامشب برای شام یا امروزبرای نهار مرا قرین مسرت و امتنان فرمائید که یك صندلی دورمیزخالی نماند .

آن کسیکه بجای مهمان عذر خواسته ، دعـوت میشود ، طبق آداب نیکوو روش محبت آمیزمقید است درصورت امکان چنان دعوت را به پذیرد.

وقتیکه برای رفتن سرسفره خبرمی کنند اول خانم‌هائی که مهمان هستند میروند و آخر آنها خانم میزبان و بعد آقایان و آخر از همه آقای میزبان -

درموقع نشستن آقایان خانم ها را کمك می کنند که راحت بنشینند .

لازمست هر کس که می‌نشیند صندلی خود را بمیز نزدیك کند که هم خودش راحت باشد وهم مزاحم پیشخدمت نشود .

معمولا یك خانم ویك آقا دردورمیز ناهارخوری می‌نشینند .

خانم و آقای میزبان روبروی هم بسفره نشسته ودو نفر از خانمها که محترم‌تر هستند محترم‌ترزن دست راست ودیگری دست چپ آقای میزبان ودو نفر از آقایان که مهمتر هستند بدین ترتیب طرفین راست وچپ خانم میزبان می‌نشینند .

البته خانم صاحب خانه جای هر یك را قبلا تعیین کرده است ، یا اینکه درآنوقت نشان میدهد.

قاشق وکارد و گیلاس آب طرف راست بشقاب ، چنگال و نان طرف چپ قراردارد وبمحض‌ی مهمانان بسفره نشستند پیشخدمت میپرسد وگیلاس‌ها را آب یا دوغ یا شربت پر می کند .

مهمان با افتخار(درجه یك) مسن ترین خانم ، یا شخص غریبی است که مهمانی بافتخاراوشده است ، یا عروسی است که برای اولین بار بعد ازماه عسل شام درمنزل شما صرف می‌کند ، یا شخصی که مدت مدیدو درسفر بوده وتازه رسیده است که برای خوش آمد اومهمانی بر قرار گردیده است .

سر میز غذا

چون همه مهمان‌ها درجاهای خود قرار گرفتند ، موقع آوردن خوراك پیشخدمت ظرف غذا را اول نزد خانم میزبان برده سپس بخانم

مهمان دست راست آقا بعد بخانم طرف دست چپ آقا وبعد بآقـایان طرف دست راست وچپ خانم صاحب‌خانه بعـد از آن بخانمها سپس آقایان دیگر که دور میز حضور دارند. آخرهمه نزد آقای صاحب ـ خانه می‌برند.

درموقع تقسیم غذاهمه مهمان‌ها منتظرند تا آنکه آقای صاحب‌ـ خانه هم غذای خود رابگیرد پس ازآن همگی شروع بخوردن میکنند

درمهمانی‌های رسمی‌صورت‌خوراك را نوشته روی‌میزمیگذارند، که هر کس هر چه را دوست دارد بیشتر و هر چه را نمیخواهد کمتر بردارد وبداندچه باید بخورد.

معمولا غـذا را پیشخدمت ازطـرف دست چپ تقدیم می‌کند و ظرفهای چرك وخالی شده را ازطرف دست راست مهمانهاجمع میکند.

پس ازصرف غذا ودسر خانم میزبان متوجه است وقتی دیـد که همه‌قاشق‌وچنگال را رها کرده‌اند ، یك نگاهی بخانمها مینمایـد و یك خانمی‌که چشمش بچشم اوخیره شد یعنی با نگاه بیکدیگر رسانیدند، که موقع ترك کردن میز است ، خانم میزبان ازجای بـر میخیزد و آن خانم بعد ازاو و بلا فاصله همهٔ مهمان‌ها از جای خود بلند می‌شوند و بطرف اطاق پذیرائی میروند

بعد ازشام بعدد مهمان‌ها فنجان قهوه درسینی ونزد آن‌ها برده وتقدیم میشود.

بعد ازشام صاحب خانه با تمام مهمانان خود بفرا خوراوضاع و اخلاق هریك مهربانی کرده و با هریك بطور صمیمی و بـا بیان لطیفی تعارفاتی می‌کندوبرای گذراندن وقت سرگرمی‌هائی مانند تابلوهای نقاشی

چیزهای آنتیاک ، یا بعضی عکس‌های تفریحی بآنها نشانداده - یابوسیله موزیك یا بعضی بازی‌های تفریح آور آنـان‌راسر گرم‌ومشغول‌می کند

(نکات لازمی که در هرمهمانی باید رعایت شود)

۱ - مهمان ها با یکدیگر مناسبت داشته‌باشند و بین آنان‌اختلاف ودشمنی وجود نداشته باشد . (این مهم‌ترین چیزاست)

(تبصره - اگراتفاقاً ، یا تصادفاً، یا بعللی‌یکی‌ازمهمانها بادیگری اختلاف،فرضاً دشمنی‌داشته وبرحسب تصادف درآن جابرخورد کردند باید آن چندلحظه را خود داری نموده زیراکه آن ملاقات موقتی‌دلیل نیست‌که آنان بهم نزدیك شده یاگفتگوئی را تغییردهد)

۲ - غذاها خوب ومأکول تهیه شده باشد وباید غذای گرم- گرم وغذای سرد سرد بسفره برند .

۳ - میز، سفره ، دستمال سفره ،کارد چنگال و قاشق ، گیلاس وسایرلوازم سفره همه وهمه درنهایت نظافت وپاکیزه وبراق و خوش سلیقه چیده شده باشند .

٤ - جا،مکان و ظروف بقدر کافی برای‌هریك داشته‌باشیم.

٥ - اطـاق مهمان خـانه و سفره خـانه گنجایش مهمان هـا را داشته باشد .

٦ - آقای میزبان با صمیمیت ومهربانی پذیرائی کند.

۷ - خانم میزبان با روی بشاش ومتبسم رفتار نماید .

روش‌خانم‌وآقای‌میزبان‌مهمترین چیز است برای خوش گذراندن به مهمان‌ها .

۸ - این نکته قابل ملاحظه است‌که درمهمانی‌هاشخص بخواهد

خود گویند منفرد شده وهمه باو گوش بدهند .بلکه باید فرصت داد که هر کس بنوبت خودسخنی بگوید و در گفتگو های دوبدو یا بیشتر و دست‌جمعی شرکت کنند .

۹-از بستن روبان به‌تونك یاگیلاس ودورمیز خودداری شود.

۱۰-سابقامردم‌اهمیت‌نمی‌دادند که‌درموقع‌غذاخوردن یك سکوت ممتدی سرتاسر فضارابگیرد ،ولی‌حالا اینطور نیست ،هرکس با شخص پهلوئی خودصحبت میدارد .

۱۱- خانم‌میزبان بایدبهمهٔ مهمانهای خود احساسات و تعارفات یکجور ویك‌نواخت نشان دهد یعنی‌یکی رابر دیگری‌رجحان وبرتری ندهد .وباید کاملا مراقب باشد که بهیچ‌یك‌از آنهانکته بر خورنده‌ای وارد نشود.

۱۲-خانم‌میزبان که‌شام‌یانهاری‌میدهدضرورت‌نداردکه‌حواسش را متوجه محوطه‌بیرون از اطاق نماید یاغیر از پذیرائی مهمانان خود فکری داشته باشد .حتی اگرتمام ظروف‌چینی بایك صدای سهمگین‌از قفسه بزمین ریخته‌و شکسته شدنباید بروی‌خودش بیاورد که آن صدا را شنیده است .وهر اتفاقی که‌بخطا وغلط‌واقع شودنمی باید اوبروی خودآورده و ابرازی درآن باره‌بنماید ،بلکه‌حتی الامکان‌برای عیب پوشی‌واز بین‌بردن آن‌خبط کوشش نماید .

۱۳- میزبان هر دستوری که‌بپیشخدمت‌می‌دهد بانهایت آرامی‌و ملایمت باشد .

۱٤-اگریك‌مهمان انگشت یادستش‌بگیلاس یاچیزی خوردو آن شکست ولو اینکه آن‌چیز گران‌ارزش یابی‌مانندی‌باشد ، میزبان نباید

خم بابرو وارد آورد یاملالتی اظهاردارد .بلکه بعکس میزبان با چهره گشاده میگوید :«شکستن گیلاس چه‌اهمیتی دارد، الساعه یکی دیگر مثلش را می‌آورم وفورا گیلاس‌دیگری می‌آورند(عیبی‌ندارد که مثل آن نباشد)وبرای پوشاندن‌مطلب‌میزبان حرفهای دیگری بمیان آورده که‌اهمیت شکستن گیلاس‌رااز بین‌ببرد .»

۱۵ ـ اگرمهمانی دروقت دعوت شده نیاید میزبان مؤدب فقط بیست دقیقه برای اومنتظر میشود وبعد دستورمیدهدکه غذا صرف‌شود. چنانچه مهمان دیرآمده وارد شد او به نزد خانم میزبان رفته تا عذر ـ خواهی کند . فقط خانم میزبان باحترام او از جای برمیخیزد ولی از جای خود جلویا عقب نمیرود ، چنانچه مهمان تازه وارد یك آقا باشد خانم میزبان دست میدهد وتعارف میکند ولی‌ازجای‌بر نمیخیزد . ۱ـ

۱۶ ـ میزبان به مهمان دیرآمده کلماتی زبروخشن بطور شوخی یا جدی نمیگوید، بلکه مؤدب ومهربان میگوید : « من میدانستم که شما حتماً تشریف خواهید آورد و یقین داشتم یك مانعی در کار پیدا شده بود که دیر کردید. »

۱۷ ـ مهمان تازه رسیده را مطابق صورتیکه غذا داده‌اند ، از اول هر چه بوده برایش می‌آورند ، مگر آنکه خود مهمان بگوید از همین غذاهای بعدی میخورم .

۱۸ ـ در موقع غذا خوردن باید دستکش را بکلی در آورده و کنار گذارند . حتی اگر دستکشی‌را میتوان تا مچ دست بالازد آن‌هم

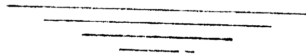
---

۱ ـ درنزد ما(ایرانیان) خانم میزبان‌البته برای‌یك آقاهم از جا بر میخیزد .

صحیح نیست .

۱۹ ـ البته مهمان دقت دارد که چیزی ازروی میز نیافتدو نریزد. هر گاه چنگال یا چیزی مانند آن ازدستش افتاد نمی‌باید اهمیت دهد ویا برای برداشتن آن خم شودیا عذر خواهی کند بلکه باید آنرانشده انگارد وبروی خود نیاورد .

۲۰ ـ معمولا دستمال سر سفره را دولائی روی زانومینهند بعداز غذا یك تای مختصری زده ، روی میز میگذارند



چهارشنبه پانزدهم

آداب معاشرت

غذاخوردن

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: در خانوادها پرستاران دقیق متوجه هستند که بکودکان از خرد سالی طریقهٔ تمیز ومنظم غذا خوردن و طرز رفتار و سلوك سفره نشستن را یاد دهند.

بچه ها مجاز نیستند که بمیز غذاحاضر شوند مگر آنکه بخوبی روش نشستن بسفره و خوراك خوردن را آموخته باشند. اما چه در خانواده های مفصل وپرجمعیت، وچه در خانواده کوچکی که فقط مادر تنها باید باوضاع کودکان خود رسیدگی نماید. البته زمانیکه خیلی خردسال می‌باشند، مادر بآنان می آموزد که خوب ومرتب غذا خوردن چقدر ضرورت واهمیت دارد.

روش مقدماتی

چون یك بچه کوچك نمیتواند قاشق‌را بدست نگاه بدارد. باید برای بدست گرفتن ونگاهداشتن وطریقه غذا خوردن باو کمك نمود. باو گفته شود که لقمه هارا کوچك وباندازهٔ دهن باید برداشت. غذا را آهسته وبا تأنی خورد، تاخورده پاشی نکنند. درموقع جویدن وفرو دادن، دهان بکلی بسته باشد، تابصورت و اطراف لب و دهان چربی و

چرك وارد نشود. یك بچه در موقع نوشیدن آب استکان، فنجان یا گیلاس را باید دودستی بگیرد، تااینکه دستش قوی بشود که بتواند با یك دست بآسانی گیلاس را نگاه بدارد. زمانیکه او میتواند بدون ریخت وپاش وچرك کردن لبهایش غذا بخورد ومیتواند آب بنوشد بدون آنکه گیلاس را چرب وچرك کند، فقط لازم است بداند که (قبل‌از نوشیدن همیشه لبهای خود را با دستمال سفره پاك نموده و بعد گیلاس آب را بدهان نزدیك کند) در اوقات خردسالی بچه‌ها بآسانی طرز خوب غذاخوردن رایادمی‌گیرند. اما اگر در این‌باره سهل انگاری شود، بچه ها عادت می‌کنند که بطور زشت وناپسند رفتار کنند و آن موجب نفرت واکراه دیگران خواهد بود. مثلا:

۱- بیش‌از اندازه لزوم در بشقاب خود خوراك نگذارند.

۲- بادهان پراز غذا حرف نزنند.

۳- لقمه ها کوچك وباندازه‌دهان باشد نه‌آنکه دهن‌را پرازغذا نموده ولپ‌ها از دو طرف مانند باد کنك بالا آید چه‌این طرز خوراك خوردن کاملا زشت ومنفوراست.

٤- خورده نان باطراف بشقاب وسفره نریزند.

٥- صندلی خودرا بی‌جهت‌بجلووعقب نکشند.

٦- در صورتی که لازم شود صندلی بجلو یاعقب کشیده شود، آنرا بانهایت ملایمت و بدون سر وصدا صورت دهند.

۷- قاشق‌وچنگال‌را بهم نزنند. هیچ‌گونه صدائی‌ازبهم خوردگی قاشق وچنگال بروز ندهند.

۸- برای کم وزیاد غذا بایکدیگر بحث نکنند.

۹- بروی میز غذا تکیه نکنند از گذاشتن آرنج برروی میز انگشتان را ستون چانه نمودن احتراز جویند.

۱۰- وارد مذاکرات دیگران نشده وحرف کسی راقطع نکنند.

۱۱- نشستن سر میز، غذا خوردن، میوه خوردن، پزیرائی کردن از جمله وظائف پدران و مادرانست که هم خود رعایت کنند و هم باطفالشان بیاموزند.

۱۲- قاشقی را که باآن غذا میخورند و بدهان خود برده اند هر گز باآن از دیس غذا که دیگران نیز باید از آن خوراك بردارند بکار نبرند.

۱۳- کاملا مواظب باشند که درحین غذاخوردن قاشق یاچنگال ازدستشان بروی میز یابرزمین نیافتد.

۱٤- از بشقاب غذای خود بدیگران تعارف نکنند.

۱٥- درموقع بریدن گوشت متوجه باشند که تکهٔ از آن یامقداری ازسس وچیزدیگری از بشقابشان بروی سفره و یا لباس دیگران پرتاب نشود.

۱٦- اگر خواستند عطسه یاسرفه کنند سرشان رااز روی بشقاب برگردانیده ویك دستمال تمیز بجلوی صورت خود قرار دهند تااینکه قطره آبی از بینی یا دهان بطرف کسی یا چیزی پاشیده نشود که آن دیگران را منزجر خواهد کرد.

۱۷- در موقع بر داشتن غذا از توی دیس همان قسمتی که در نزدیك شان می باشد بردارند-دنبال تکه بزرگتر قاشق یاچنگال بدینطرف وآنطرف دیس خوراك نگردانند.

۱۸- رعایت مورد بکار بردن قاشق، چنگال و کارد را بنمایند.

۱۹- هرگز با کارد غذائی را بدهان نبرند.

۲۰- سرسفره بحیوانات خود غذا ندهند.

طریقه غذا خوردن هم مثل سایر تعلیمات دیگر باید از بچه گی و کم کم آموخته شود.

قاشق

قاشق را در دست راست نگاه میدارد - هیچ وقت نباید بیش از سه چهارم قاشق ازخوردنی پرشود - اگر با قاشق سوپ یا آش میخورد ازطرف پهلوی قاشق وچنانچه با آن حبوبات یادسر میخورد از نك قاشق باشد در هر صورت همیشه مواظب باشد که بیش از سه چهارم در قاشق خوردنی جای ندهد.

به بچه آموخته شود که اگر سوپ درفنجان بود یا کاکائو ازفنجان صرف شود قاشق را باید در نعلبکی پهلوی فنجان قرار دادنه آنکه در داخل فنجان.

طرز بکار بردن چنگال

وقتیکه دست بچه بقدر کافی نیرومند شده باو باید آموخت که چنگال را چطور نگاه بدارد. نه آنطوریکه بعضی بچه ها چنگال را سفت و سخت بدست میگیرند، ونه شل و ول، بلکه مانند مدادی که بدست گرفته و میخواهیم چیزی بنویسیم. فقط انگشتان در نزدیك بالای آن قرارداده شود، شصت ویك انگشت درقسمت روی چنگال و سه انگشت دیگر برای تکیه آن. چنگال میباید مانند بیل غذا را گرفته وبدهان برساند. بدیهی است اول برای بچه‌ها بکاربردن چنگال مشکل

است ولی کم کم که عادت کردند ، عیناً مانند مداد در دستشان آسان و راحت می گردد .

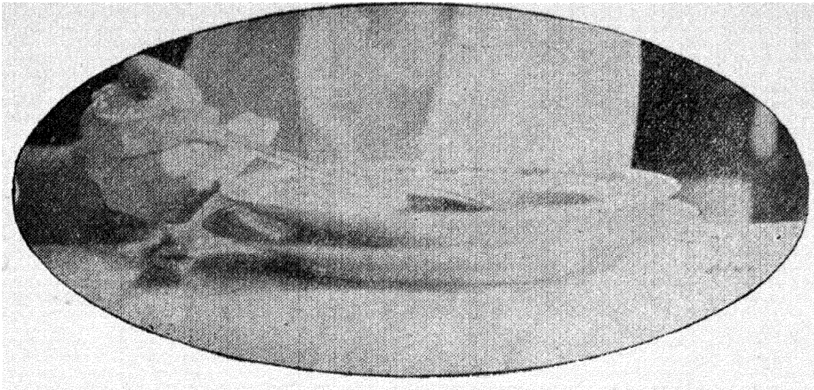
یکی از زشت‌ترین عادت‌ها که در بین بچه‌ها دیده میشود ، این است که زیاد غذا با چنگال خود برمیدارند و آن‌را باگاز زدن میخورند وبد تر از آن این است که بعداً چنگال را می‌لیسند . این کار زشت بهیچ وجه قابل چشم پوشی و گذشت نیست .

کارد وچنگال با هم

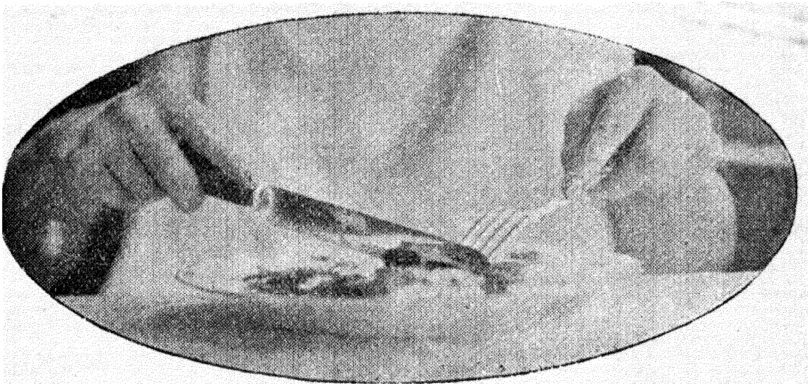
درموقعیکه بچه‌ها میخواهند کاردو چنگال را با هم بکار برند . کودك نخست باید بعضی چیزهای آسان را ببرد ، مانند گوشت‌جوجه ، بره یاگوشت‌های خوب پخته و نرم . کارد بدست راست گرفته و چنگال را بدست چپ ، چنان آنرا بـدست میگیرد که تقریباً تا انتهای دسته چنگال دردست اوخواهد بود ودرموقع برش غذا انگشت دوم برروی دسته چنگال تکیه دارد ، سایرانگشتان درقسمت زیرین چنگال جمع می‌شوند ، تا آنکه آنرا خوب ومسلط نگهدارندکه عاریه ماننده شل و ول نبـاشد . درعین حال خیلی هم محکم و سفت در دست نگیرند . آنرا عمودی دردست گرفته که بتواند بخوبی لقمه را بـگیرد ، و آنچه بلقمه‌ای که در چنگال است بخواهند اضافه شود آنرا بوسیله کارد بر آن می افزایند .

کارد

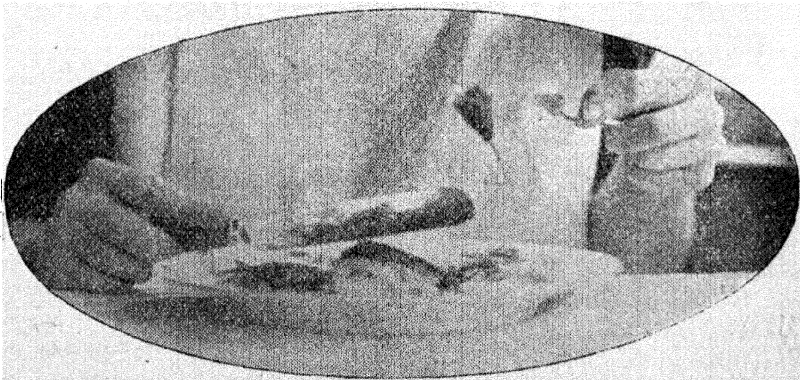
کاردرا بدست‌راست گرفته‌عیناهمانطور که چنگال‌بدست‌چپ گرفته شده است ، محکم ومسلط . در موقع بریدن چیزی ، کودك باید بداند که لبه کارد باید مقابل چنگال واقع شود وتکه‌ایکه بریده میشودبقدر



درموقع خوردن سوپ کودك قاشق خودرا در بشقاب نمیگرداند و بیش از سه چهارم قاشق را از سوپ پر نمیکنند .

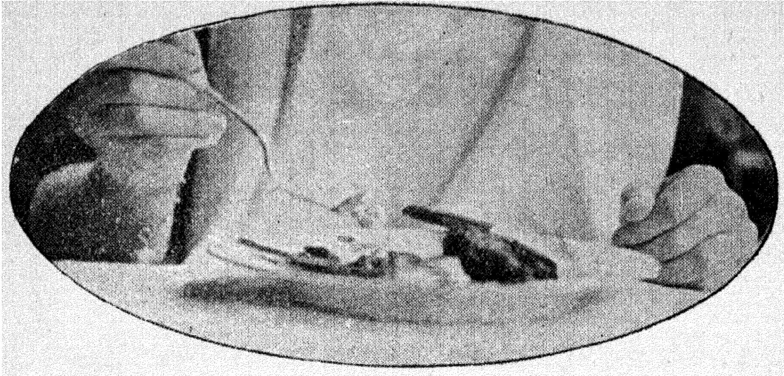


درموقع بکار بردن کارد و چنگال کودك همیشه با ملایمت می برد که قطرهٔ پرتاب نشود

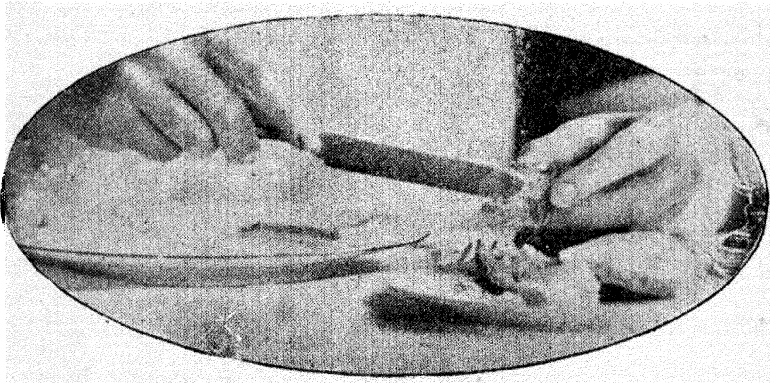


کودك لقمه ها را کوچك بریده که براحتی بجود و بخورد و خوش نما هم باشد

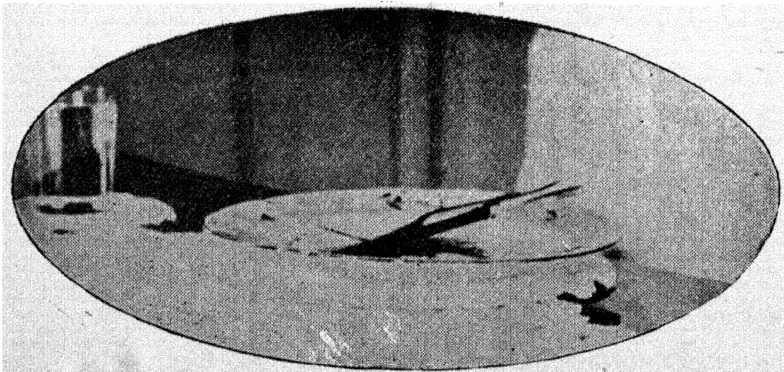
۸۹ و ۹۰ میباشد



وقتیکه کارد ضرورت ندارد چنگال را بدست راست گرفته اگر لازم است با تکه کوچکی از نان که در دست چپ باشد کمك میدهد



کره را باکارد مخصوص بآن بروی لقمه نان مالیده ومصرف میشود



وقتیکه غذا تمام شد کودك بایدکاردوچنگال‌را باهم دربشقاب بگذارد بطوریکه دسته آنها متمایل بطرف دست راست باشد

لقمه باشد نه بزرگتر ، بعد آنرا با نك چنگال که بدست چپ دارد بدهان می گذارد. او باید بداند برای هردفعه یك تکه یعنی یك لقمه می برد بعد ازخوردن آن ، لقمه دیگری ·

پرنده‌ها ازهررقم چون دربشقاب گذاشته شد ، گوشت آنرا با کارد وچنگال جدا نموده واستخوان‌در بشقاب خواهد ماند ، جایز نیست که آنرا با دست بخورند .

لازم نیست تکرارشود که هرگز نباید با کارد چیزی را بدهان گذاشت وهمچنین درمواقعی که استعمال کارد ضرورت ندارد ، دیگر آنرا بکارنبرند - چیزهای نرم مانند پوره‌ها ، سبزیجات ، انواع‌غذاهای تخم مرغی را با لبه چنگال بریده‌وبا خودچنگال‌میخورند .درمواقعیکه کارد استعمال نمیشود چنگال را بدست راست گرفته وبطوربیل مانندبا آن غذا برداشته ومیخورند. برای ازپوست درآوردن سیب زمینی پخته یا مخلوط کردن وخوردن سیب زمینی باکره فقط چنگال کافی است .

نان و کره

نان همیشه با دست بریده می‌شود به تکه‌های کوچك و کمی کره بروی آن با یك کارد کوچك مخصوص کره بخش نموده وباغذامیخورند .

درمواقعیکه کارد بکارد برده نمیشود . چنگال بدست راست گرفته شده تکیه کوچکی از نان را دربین سه انگشت دست چپ گرفته وبغذا کمك می کنند .

نهایت دقت می کنند که خورد پاشی ازغذا و نان بهیچ سمتی بخش یا ریخته نشود .

وقتیکه غذایش را بکلی خورد وتمام شد، باید کارد و چنگال

را پیوست بهم بگذارددر بشقاب، بطوریکه دستهٔ های کارد و چنگال فقط یکی دوسانت ازلبه بشقاب بیرون باشد، باید آنهارا بخوبی در بشقاب قرار دهد که مبادا از بشقاب بزمین افتد.

بعضی روش ورفتار دیگر میز غذا

فاصله صندلی ومیز غذا نباید زیاد دور، یا نزدیك باشد چه آنکه اگر خیلی نزدیك باشد، کودك مجبور است آرنج خود را بروی میز بگذارد ودست هارا ازاینطرف وآنطرف بشقاب مانند ملخی بازنموده وبمیز تکیه دهد، چنانچه خیلی دور باشد مسلط برغذا خوردن نیست و ریخت وپاشی ازغذا می کند.

بچه ها دوست دارند که آب را مدت زیادی بنوشند، ونیزدوست دارند که آنرا باشتاب ویك نفس بنوشند، حتی گاهی چشمانشان خیره وگرد شده ونفس، نفس میزنند. این رویه بسیار ناپسند وزشت است، باید آنانرا ممانعت کرد تاباتأنی وجرعه جرعه بنوشند.

کاسه های کوچك آب در روی میز غذا گذاشته میشود، که هرگاه انگشتی کمی چرب یاچرك شد. درآن فروبرده وبادستمال سفره پاك کنند. غالباً بچه ها دوست دارند که تمام دستشان را در آن کاسه آب فرو برده و تمام انگشتان را در آن بشویند. اینکار منفوری است وباید بآنان فهماند که فقط تاك انگشتان را میتوان در آن کاسه آب شست نه بیشتر.

دستمال سفره برای بچه هاتازیرچانهٔ آنهاکه تمام سینه رابپوشاند و از سن ده سال ببعد، دستمال فقط روی زانوالبته کمال دقت را می کنند که آن دستمال سفره بدون لك وچربی ازسینه آنها برداشته شده، ودولای کوچك بر آن اضافه نموده ودر کنار بشقاب خالی می گذارند.

چهارشنبه شانزدهم

آداب معاشرت

خجالت

ساعت سه بعد ازظهرخانم آموزگاردر کلاس حاضرشد و گفت :

نباید از نظردور داشت که فصاحت و بلاغت یکی ازقوی‌ترین عوامل موفقیت است ، کسانیکه از کودکی عادت نکرده‌اند باینکه مطالب وعقایدخود را فصیح وواضح بگویند ، و آنهائیکه نتوانسته‌اند مطالب خود راصحیح اظهار نمایند ، حس استدلال آنها فلج شده ودرجوانی فاقد نیروی ابراز دلیل وبرهان هستند .

کسانیکه به بیماری خجالت دچارند ، همیشه تصمیم بگفتن و ابراز عقیده مینمایند ، ولی در موقع اظهار شکست خورده بجای خود می‌نشینند .

اگر ازاینگونه اشخاص بپرسید علت این ناراحتی‌های شما چیست؟ جواب خواهند داد که خود راشایسته ولایق گفتار وابرازعقیده نمیدانند.

اشخاصی که بیماری کم روئی دچارند ، درموقع صحبت کردن بشدت قرمزشده ، واین قرمزی موجب جلب توجه اشخاص میگردد وعلت این عارضه وحشت وترسی است که خجول درخود دارد.

شخص خجول بسیارمایل است که با مردم مراوده ومعاشره کند ولی ازترس خود را همیشه کنار گرفته وگریزان است .

شخصی که عادت نگرفته که مناسب‌ترین کلمات را بـرای ابـراز عقیده خویش پیداکند ودرمورد بکاربرد،طبیعی است هروقت بخواهد اظهار عقیده کند ، چندین لفظ برای یك معنی بـذهن او میرسد ، ولی نمیداند کدام را اداء کند وهنوزیکی را تمام نکرده بدیگری می‌پردازد سرانجام ازعهده هیچ یك برنخواهد آمد .

انسان همواره مایل است که ازدیگران احترام وتکریم دریـافت کند .کسانیکه گرفتار بیماری خجالت هستند بیش از سایرین خواستار اکرام واحترام هستند ویکقسمت ازخجولی آنها ایـن است که بطور دلخواه خودشان نمیتوانند شایستگی بروزدهند ـ ازاین رو روز بروز برنخوت وخجولی خود می‌افزایند .

اما ، برای آنکه شخص اجتماعی بـاشیم . بـرای آنکه آداب معاشرت را فراگرفته وبآن‌عمل ورفتارکنیم ، بایدکوشش بسیارنموده‌تا باکمال وقاروسرفرازی دربرابرمطالب صحیح خود بیان واستدلال کنیم‌و نیزدربرخوردهای متداولی کاملا طبیعی وخوب بگوئیم وبشنویم ـ لذا باید باکمروئی مبارزه نموده تا ترس ووحشت را ازخود دور نمائیم.

مقصود غائی ازتربیت وهمه چیزتحصیل انرژی است و دنیا مـال کسانی خواهد بودکه انرژی دارند ـ راه فرارازخجالت :

۱ ـ خود را خواروذلیل‌تصورنکرده واگراشتباهی هم ازماسرزد درصدد تلافی وجبران آن شویم .

۲ ـ دیگران را پست وبی مایه تصور نکنیم .

۳ ـ وقتی وارد مجلس ومحفل پر جمعیتی می‌شویم ، نباید زیـاد

بخود بیاندیشیم - بلکه باید خیال کنیم که همه مثل ما هستند وچه بسا که آنها ازما خجالت میکشند .

٤ - ازقضاوت مردم درحق خودمان اندیشه نداشته باشیم ، زیرا انسان هرچه بکوشد تاهمه اورا بپسندند ونیك بدانند بچنین نتیجه‌ای نخواهد رسید ، زیرا این طبیعی است که هر کس عده‌ای دوست و عده‌ای دشمن دارد .

٥ - خود را لایق آمیزش با اشخص دانسته وزیاد معاشرت کنیم چون معاشرت موجب علاج کمروئی وخجالت است .

٦ - با مردم بآسانی آمیزش نموده و بصحبت آنان بدقت باید گوش داد ، کسانیکه از معاشرت با ما در عذاب خجلت گرفتارند پند بدهیم ونگذاریم که آنان درخجلت دچارباشند .

درتمام محافل ومجالس ، شرم وحیا بسیار پسندیده است ولی بشرط آنکه تا حدود ادب ونزاکت باشد . اگر از این حد گذشت و مانع پیشرفت انسان دراجتماع شد واسباب ناراحتی شخص گردید جز یك بیماری روحی چیزی نیست ، همیشه باید در نظر داشت که میان خجالت ووقاحت یك حد متوسط ومعتدل طبیعی هست که ما باید از آن برخوردارشویم .

درمعاشرت‌ها ومهمانی‌ها باید هر کس بفراخورحال وکاراوصحبت بمیان آورد ، از کم روئی وخجالت میباید احترازجست . اگریکنفررا دیدیم که درگوشه‌ای نشسته وبهیچ وجه مایل بهم صحبتی نیست با کمال مهربانی بکنارش رفته واورابصحبت درآوریم - اشخاص کم رو و

خجول را باید بصحبت خود شریك نمود -

کسانیکه سابقاً دارای موقعیت مهم بوده و بعداً در زندگانی شکست خورده‌اند ، در هر محفل و مجلسی باشند لازم است سابقهٔ احترامات آنانرا یاد آورشد که بدیگران تذکر داده تا ازحال خمود وخجالت بیرون آیند و مورد توجه قرار گیرند .



چهارشنبه هیجدهم

آداب معاشرت

چای بعداز ظهر

ساعت سه بعداز ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: بشر از روزیکه دست از بیابان گردی کشیده تمدن را قبول و اجتماعات مختلفی تشکیل داده است کارهای روزانه و بروزات خارجی خود را ازروی تقلید وابتکار بکار بسته است.

اگر ازیك رشته غرائز طبیعی وجبلی چشم بوشیم باین نکته خواهیم رسید که غالب کارهای ماازروی چشم وهمچشمی انجام می گیرد مخصوصاً چشم وهمچشمی گفتم ازاین نظر که بادیدن کار های مشهود و درنظر گرفتن اعمال دیگران عین آن را بکار می بندیم.

برای تشریح این امر مهم که شالوده زندگی بشر برروی آن مبتنی است محتاج به توضیح می باشیم.

اعمال فردی واجتماعی ماهمگی متکی بریك عده قواعد ورسومی است که یاازقدیم برای ماگذاشته ورفته اند ویا آنهائیکه پیش پای ماست که باید برطبق رسوم متداوله رفتار کنیم.

اگر اعمال ماراعلم باید هدایت کند چون علوم بمعنی واقعی دارای قواعد وقوانین مسلم وتغییر نکردنی است جز تقلید چاره نداریم، باید چشم هارا متوجه مقصود وهدف نموده وباتبعیت از آن اصول مسلمه به

تقلید صرف به پردازیم. برای مسافرت ازنقطه به نقطه دیگر وسائل بار کشی سریع را با اصول صحیح علمی که دست ابتکار بشـری ظرافت و زیبائی اورا روز افزون می کند دراختیارمان گذارده، زحمتش را کشیده وآماده نموده اند. اگر بگوئیم تقلید نمی کنیم، بایداز گاری ـدوچرخه، کجاوه ـ ودرشگه که اشکال ومراتب مختلفه وسائل بارکشی اسـت استفاده کنیم واین رویه پسندیده نیست بلکه مسخره است. زیرادرامور وسائل بارکشی، سواری، ساختن خانه، پوشیدن لباس وغیره نیز ناگزیر باید مقلد باشیم .

بنابراین ماباید ازرسوم وعادات وروش ملل متمدنه مقلد بوده و طرز رفتار خودرا با آنان نزدیك وجور نمائیم .

امروز دربارهٔ چای بعد از ظهر (عصرانه) صحبت میدارم: غیر از مواقع عقد وعروسی سایرملاقات هاعصر را بنام(پذیرائی) می نامند .

مواردیکه لازم‌است چای و عصرانه بدهند :

١ـ برای دونفر که‌تازه نامزد شده اند .

٢ـ یکنفر که بخانه تازه‌رفته (خریده یااجاره کرده است) .

٣ـ هرهمسایه تازه‌ای که‌هم دیوار شود(اگر بخواهند با همسایه خود رفت‌وآمد کنند)

٤ـ ازهمه مهم‌تر مهمانی که ازشهری به شهری رفت بافتخار او یك چای می‌دهند. (در ایران هم اینکار معمول است منتها ایرانی هـا نهار میدهند .)

این‌دعوت‌ها بوسیله کارت بعمل می آید (ازطرف میزبان) .بایـن معنی که‌خانم میزبان به‌خانم‌مهمان نوشته اووشوهرش یاباهرکس دیگر

که بخواهد دعوت میکند .

میزبان،دم در که خیر . ولی طوری جای خود را قرار میدهد گه هرتازه واردی اورا دیده ، تا مراتب تعارفات و تشریفات معموله فوراً انجام شود .

چای وعصرانه معمولی بعدازظهر

خانم میزبان میتواند اطاق نهارخوری خودرا برای چای وعصرانه حاضر نموده ، درروی یك میز بزرك دوسه جور کیك جوربجور ، ساندویچ کرم ، قهوه ، چای و نوشیدنی مانند آب میوه ، آب علی ، لیموناد بگذارند .

ممکن استسفره چای‌ودستمالها بکلی سفید یا رنگین ربردری دوزی باشد ، دستمال چای از ۲۵ تا ۳۰ سانت باشد .

نزدیك میز، هرکس چای‌خودرا بابشقابی گه در آن کیك‌وسایر شیرینی ها گذاشته بدست گیرد یا اینکه بصندلی نزدیك رفته بنشیند و صرف کند .

ونیز خانم میزبان میتواند چای را درهمان اطاق پذیرائی خود بدهد- درمیهمانی‌های چای که غیررسمی‌استهیچ‌نوع فرقی‌بامیهمانیهای رسمی ندارد فقط در آن مهمانیها درروی میزبزرك در اطاق نهارخوری چیده میشودولی دراین میهمانیها بوسیله پیشخدمت آورده میشود .

درهرصورت باید میزبان درجلوی میزبرای تعارف کردن وکمك دادن به مهمان‌ها حاضر ومتوجه باشد ،که بهمه مهمانها یك جورویك نوأخت احترامات وتعارفات انجام شود - بهیچ وجه تبعیض و ناجوری پیش نیاید .

درمهمانیهای غیررسمی - بهتر است میزهای کوچك و سبك بکار برند که بآسانی بتوان حرکت داد.

درموارد چای عصرغیر رسمی نوشیدنی سرد هم مانند شربت ، آب میوه آب علی خوب است اگربا سینی دوربگردانند .

محیط میهمان نوازی باید طوری باشد که ابداً ساختگی وتصنعی نباشد. بعضی ها واقعاً دارای موهبت مهمان نوازی هستند . ولی برخی دیگر فقط نیت آنرا دارند اما نمیتوانندآنرا عملی کنند ، در صورتی که باید کوشش فراوان کرد که در بساط مهمان داری محیط گرم وصمیمی بوجودآورد .

کسانیکه واهمه داشته باشند از مهمان این‌ها هرگز در زندگی اجتماعی موفقیت نصیبشان نمیشود . اگرشمایك همچه حالتی داریدکه از مهمان واهمه دارید بهتر است که در منزلتان را محکم به بندید و وخودتان با شوهرتان توی اطاق درمقابل آینه بنشینید و دستور بدهید فقط برای شما دونفرچای بیاورند ونوش جان فرمائید .

خجسته خانم یکی ازشاگردان از جای برخاست وگفت : خانم آموزگار دزبعضی منزلها دیده‌ام که خانم میزبان درفنجان یا استکان ویژه‌ای چای میخورد یعنی استکان خود را استثنا قرار میدهد اینکار مطابق رسوم است یاخیر ؟

خانم آموزگار گفت : اینکار خلاف است که خانم میزبان برای استکان یا فنجان خود امتیازی قائل شود مگر آنکه او دارای بیماری واگیردار باشدکه‌میترسدمرض‌او بدیگران‌صرایت کندوالاباید‌استکانهای چایراکه میآورند خانم میزبان هم از همانهاگرفته بنوشد . تا آنکه

مهمانها از تمیزی و نظافت ظرف چای خود کمال اطمینان را داشته باشند .

خجسته خانم باز ازجای برخاسته گفت : خانم آموزگار اجازه میفرمائید بپرسم، که بعضی اوقات خانم میزبان چای بمهمان های خود تعارف میکند ولی خود ازخوردن چای یا شیرینی خودداری مینماید اینکار خوب است ؟ .

خانم آموزگار گفت: خیر اینکار خوب نیست یکی از موارد مهمان نوازی آنست که میزبان خود در خوردنیها شرکت کند ، تا مهمان ها از روی میل بتوانند چیز بخورند اگر میزبان خودرا ازخوردنی معاف کند موجب سلب اشتهای مهمان ها میشود- مگر آنکه میزبان بیمار باشد وبنا بدستور پزشک ممنوع ازخوردن بعضی یا همه چیز باشد در اینصورت البته باید رژیم خود را حفظ کند در غیر این حالت پرهیز از خوردنی برای میزبان مجاز نیست .

چهارشنبه هیجدهم

آداب معاشرت

عروسی

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضرشد و گفت :
همهٔ ما خوب میدانیم که بقای مرجودیت ودوام ملیت مربوط زناشوئی وتشکیل عائله است ، و نیز میدانیم که علت غائی از ازدواج پایداری نسل میباشد ونیز میدانیم که زندگی بدون عائله و فرزندان صفا و رونقی ندارد .

اینکه درموقع عروسی جشن‌ها بپا نموده وسورها میدهندبرای آنست که آنروز عقد را ابتدای تشکیل یك خانواده میدانند ، و آن روزعروسی را آغاز زندگی اجتماعی آن دونفری که با هم عهد وشرط تشریك مساعی نموده اند تشخیص میدهند . از اینرو تبریك و تهنیت میگویند ، وازاین جهت هلهله وشادی میکنند ، وبدین سبب در دلها روشنائی امید وشادکامی شعله‌ور میشود .

وقتی دانستیم که ازدواج پایهٔ شرکت زندگی ، و از این رویه است که آدمی وارد زندگانی تابناك اجتماعی شده وازنعمت موالیدی چند برخوردار میگردد ، که آنان شمع شب‌افروز امروزی . ویار ویاوران فردائی ودرنتیجه سرمایه‌اصلی کشور خواهند بود ؛ پس دراینصورت در

ازدواج آنهمه شروط وقیود سخت برای چیست

دو نفری که میخواهند مشترکا در یك بساط زندگی کنند و در نیك وبد یکدیگر کاملا سهیم و شریك باشند چرا برای کم و زیاد مهریه یا نقدو لباس چانه‌زده واحیانا بواسطه زیـادو کـم مهر ونقد وصلت را بهم میزنند

برای چه می‌باید داماد برای عروسی هـزینه ای چنان هنگفت بنماید که تاسالها گردنش زیر یوغ قرض بماند و در مقابل عروس باید سرمایه زیادی را بمصرف تیروتخته شیشه‌و چیتی برساند که پس ازاندك مدتی همه تباه و بیهوده بشود؟

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت شما قدری در این باره فکر کنید وبه بینید این صورت حسابهائیکه بچشم و هم چشمی داده میشود آیابر صلاح جامعهٔ ما می‌باشد ؟

اگر واقعا از داماد اطمینان ندارید چراباو پیونـد مـی‌کنید و اگر باو اعتماد دارید این مهریه سنگین واین خرج کمر شکن بـرای چیست؟

حالا مختصری ازطرز عروسی ملل غرب‌را برای شمامیگویم

هنگامیکه یك پسر ودختر همدیگر رابرای زناشوئی پسند کردند آن‌پسر نزد پـدر دختر ویـا کسیکه بجای پـدراو بـاشد واز دختـر خواستگاری میکند چنانچه آن ولـی دختر در آن دامـاد نقطه ضعفی سراغ داشته باشد وآن پسررا بدلیلی مناسب ندید آن ازدواج صورت نخواهد گرفت مگر آنکه بالاخره آن‌پسر بتواند نظر او راتامین کند بعداز آنکه طرفین‌ازهر حیث‌مورد پسند ودلخواه یکدیگر واقع‌شدند

درفاصله مدت کمی تمام اقوام پسر بخانه دختر عروس رفته و برای او کارت می گذارند لازم است که دختر (عروس) هم بفاصله نزدیک به یك یك آنها بازدید کند

درروز نامزدی که همه خویشان و دوستان عروس و داماد جمع خواهند بود. داماد حلقه میاورد اگر داماد داشته باشد و بخواهد یك انگشتر الماس یا جواهرات دیگر هم میاورد ولی در اینخصوص شرط و مذاکره و چانه زدن در کار نیست فقط مربوط بکیسه و جیب داماد است

عروس هم حلقه‌ای را که باپسند واندازه انگشت داماد خریده است باو تقدیم میکند

معمول است که آن مدعوین خیلی زود بعداز نامزدی بافتخار عروس وداماد یك چای عصر یاشام یانهار بدهند

(بهیچ وجه نباید داماد لباسی برای عروس هدیه ببرد یا بفرستد درخواست لباس از طرف خانواده عروس و یا بردن لباس از جانب داماد برای آن عروس ننك است مگر آنکه آن عروس خیلی فقیر و بینوا باشد

هدایاو تعارفات

دعوت‌ها ومهمانی هایی درپی صورت میگیرد بمحضی که مهمانی هاپایان شد، آنهائیکه باید برای عروس و داماد هدیه بفرستند شروع می کنند بفرستادن

عروس هدایای مرسوله را در یك دفتر با ذکر نام فرستنده نوع تعارفی وتاریخ ارسال آن ثبت می کند تمام آن چیزهائی که بنام هدیه

رسیده است دریك اطاق مخصوص روی دو سه میز بطور مرتب چیده میشود .

عروس شخصا به تمام آنهائیکه هدیه فرستاده اند نامه تشکر آمیز مینویسد. معمول نیست که بوسیله تلفن امتنان کند یا اینکه درعبور اگر ایشان را دید شفاهاً سپاس گذاری کند نامه های تشکر آمیز باید خیلی زود ومختصر و کوتاه نوشته شود. اگر هدیه ازطرف یك زن و شوهر است ، نامه را بخانم نوشته ولی از او وشوهرش امتنان میشود بدین مضمون : «ازهدیه نفیسی که برای من مرحمت فرموده اید ازسر کارعلیه و آقای ... تشکر میکنم »

تمام آن هدایا درتناسب خودشان درروی میز ها گذاشته میشود ، باین معنی که دوسه میز را دریك اتاق گذاشته وروی میزی سفید برروی آنها کشیده و آن اشیاء را به نسبت یعنی ظروف نقره دریك میز، ظروف بلوردریك میز، پارچه ها مانند رومیزی ، دستمال سفره و غیره در یك میز و اگر چیز های دیگری هم باشد بنوبت خود بطور نظم گذاشته میشوند البتهٔ همه آنها کارت نام فرستنده رادارد که معلوم است کی آنرا ارسال داشته است .

معمولا این اشیاء درجشن عروسی بمعرض نمایش گذاشته میشود که همه مدعوین آنها را به بینند ، ولی اگرخانه عروس کوچك باشد و اتاقی مناسب اینکار نداشته باشند ، از نمایش دادن آنها خود داری میشود .

اگرعروس بخواهد بعضی از آن هدایا راباچیزهای دیگر معاوضه کند عیبی ندارد وموجب گله ودلخوری نخواهدشد، مگر آنکه دوستان

صمیمی هدیه راباسلیقه خود عروس خریده باشند

جهیزه عروس

اسباب عروس عبارت خواهد بود ملافه تشك بالشت لحاف پتو سفره دستمال برای میزچای ،میز نهار خوری و میزهای کوچك لباس زیر ازهررقم ابریشمی گل‌دوزی خیلی‌ظریف وزیباحوله حمام حوله صورت حتی‌حوله مطبخ تمام لوازم پارچه عروس بابهترین سلیقه بطور برودری گل دوزی بافتنی و علامت حروف اسم برایش‌تهیه میشود تعداد آن‌از هریك یکدانه یاچنددوجین لذاعدد آن‌مربوط بقدرت‌مالی ومیل مادرعروس است

نگفته‌نماند که‌لباس عروس وهزینه روزعقد بعهده‌مادروپدرعرس خواهدبود

چهارشنبه نوزدهم

آداب معاشرت

مسافرت

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: بشر برای تنها زیستن آفریده نشده بلکه برای اجتماعی بودن خلق شده است . بشر باید دلیاختهٔ سعادت یکدیگر بوده ودر تمام شئون زندگانی اجتماعی رعایت مصالح نوع را لازم وواجب بداند .

بمدنیت گیتی وروش مردم جهان که نظر کنیم ، می‌بینیم اصول رعایت حقوق وحدود اشخاص بنائی است که تمدن برپایهٔ آن استوار وقائم است .

صفتی که حتی دردوران توحش ریشه داشته است وچون مواد غذائی برای هرکس ارزش حیاتی داشته همان مراعات حدود و ثغور دیگران است .

بنا براین امروز که آدمی رهرو راه کمال است باید بیش ازپیش آنرا رعایت کند. اصولا وعموماً بایدروش ورفتارما چه درخانه‌وچه‌در خارج ازخانه طوری باشدکه مراعات حال دیگران را نموده وصدمه‌و اذیتی بکسی نرسانیم ، وهیچوقت خلاف‌ادب ونزاکت کنشی ازما بروز نکند .

قبل از اینکه‌ما بسفر برویم لازم است بعضی‌ازآداب‌ورسوم

ملل متمدنه‌را مطابق اتیکت آموخته و آنها را رعایت کنیم بعضی چیزها است که‌غفلت از آنها دلیل بر بی اطلاعی ما میشود واینطور غفلتها عذر خواهی هم‌ندارد پس‌چه بهتر که‌پیش‌ازوقوع ما با آنها آشنائی پیدا کرده باشیم تاازاشتباه خود داری کنیم

ترن

در ترن شما باید کمال دقت را داشته‌باشید که‌شامه هم‌سفر های خودرا بابوهای تندوتیز (از هر رقم) بخود جلب نکنید یك بوئی که طبع شما را تازه و شاداب میگرداند ممکن است دیگران را ناراحت ورنجه کند خاصه هم سفره های ایرادگیر و با وسوسه که آنان واقعا سخت معذب‌و ناراحت میشوند بسته های غذا و بوهای جور بجور که مدتی درظرف‌در بسته مانده اند ویا سبدهای میوه وغیره ازهر رقم گاهی آن بو ها طبع دیگران را بخود کشیده زمانی هم از آن بوها حال تهوع پیدا میکنند پس در هر صورت در ترن‌از خوردنی هائیکه بوی تند وتیزدارد خود داری شود

در محوطه در بسته از کشیدن سیگار باید احتراز و اجتناب کرد زیرا که گاهی بوهای قوی وزننده دیگر ان‌را بیمار میکند

بچه‌هادر ترن

بچه‌دارها درترن‌دائما مردم‌را ازبوی‌غذاها اذیت می کنند بعضی‌ها نه‌فقط ازبوی خوردنی کودکشان آزار میرسانند بلکه‌ریخت وپاچی‌هم از خورده‌غذایا آجیل‌وقاقالی‌لی بجا میگذارند گاه گاهی‌هم‌میشود که کودکان باانگشتهای‌چرك‌و کثیف به‌درو پیکر اتاق ترن‌دست میگذارندیاباهمان انگشت های نا پاك بلباس‌دیگران‌خود را نزدیك‌و آنان‌را ملوث‌و آلوده

بکثافات مینمایند مادرها می بینند و می فهمند که کار زشتی است ولی کودکان خودرا منع نمیکنند البته نمیتوان بچه هارا محدود کرد ولی باید مادرها بچه های خودرا باوسائلی سرگرم کنند که آنهمه آزار واذیتشان بدیگران نرسد

خانمها و مسافرت

در آداب معاشرت مسافرت کردن یك خانم بایك آقائی که خویشاوندی نزدیك ندارد مقبول نیست خانمها میتوانند با آقایانی که شناسائی دارند فقط بمسافرت های مستقیم و کوتاه بروند اما این قبیل مسافرت ها باید بیش از چند ساعت طول نکشد

اگر یك خانمی تنها مسافرت کرده است به یك مسافرت دورو درازی مثلا اطراف ممالك وقاره های وسیع. اتفاقا در عرشه کشتی یا ترن یا اینطرف و آنطرف یکی از آقایان آشنارا پیدا کرد آن خانم نباید اجازه بدهد بآن آقا که بیش از یك یا دو دفعه با او به یك میز غذا در رستوران ترن خوراك بخورد و نباید باو اجازه بدهد که زیاد نزدیك شده وطوری با او صحبت کند که مردم تصور کنند این دو نفر باهم هستند بطور کلی خانم باید بسیار مغرور، متین وموقر رفتار کند وخوراك خود را تنها صرف نماید تا از خطر تصورات هم سفری ها در امان باشد هر گاه آن آقای آشنا در خواست کند یا دعوت کند که در رستوران ترن خانم با او نهار بخوری برای یکبار فقط عیبی ندارد

زن جوان وسفر

یك زن جوان میتواند تنها باکناف واطراف دنیا سفر کند بدون اینکه درخطر افتد ویا وقایع نامطلوبی برایش رخ دهد در صورتیکه آن

خانم دارای روش و اخلاق رفیع ومتین و شخصا بلند مقام وموقر است
او باید بسیار دقیق باشد مخصوصا اگر جوان و زیباست کـه بهیچ مـرد
غریبی اجازه ندهد که باو ابراز آشنائی و شناسائی کند اگر یکمردی
نسبت باو اظهار احترام کرد مثلا یك صندلی برایش آورد کـه در ایـوان
بنشیند یا اگر خانم گرمش بود او پنجره راباز نمود خانم بیشتر از یك جمله
(متشکرم) حرفی نزند مطابق آداب معاشرت آن خانمی کـه میخواهد
یك مسافرت دوری برود باید شایستگی آنرا داشته بـاشد کـه بسیار
متین وموقر ومودب حرکت بکند و بخاطر بیاورد کـه صحبت و تعارف
باو مخالف شان و صلاحیت اش می باشد و بـاید بیش از بیش متوجه و
هوشیار باشد که باهر مردی باید معمولا فاصله گرفته و رسمی باشد و باید
آن خانم از ذکر هویت و تعریف شخصیت خود ودادن اطلاعات بآن مرد
کاملا احتراز جوید

هر سرپرستی باید بجوان دختر خود تذکر داده و خاطر نشان کند
که هر گاه پیاده در خیابان ومسیری رونده است ویك آشنائی بـاو رسید
وخواست اوراهمراهی نموده بمقصد برساند آن جوان دختر بهیچوجه
آن همراهی راقبول نکند و نیز اگر زن یا مردی بخواهد اورا با اتـومبیل
یا تاکسی بمقصد یامنزل برساند ابدا قبول نکند چون سلامت تریـن همان
پیاده وتنها راه رفتن است.

چهارشنبه بیستم

آداب معاشرت

خوراك پختن

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت : گرچه کلاس ما بطوری که نامش معرف آنست (آداب معاشرت است) ولی چون بعضی ازشاگردها چه در کلاس وخارج ازمن خواهش کرده‌اند بعضی دستورات برای پختن غذا ، دسر و شیرینی وغیره بدهم ، باین جهت چند دستور میگویم و شما یادداشت کنید ، بعد برای تهیه (مینو) یعنی صورت کامل وجامع غذای روزیاشب خودتان جور ومرتب نمائید .

شام شب

شام شب همیشه باسوپ شروع میشود ، خوراك گوشت پرنده (گوشت بوقلمون، قرقاول ؟ مرغ، جوجه وغیره) وسبزی پخته بعدازسوپ خوراك گوشت گوسفند، گوساله یا آهو بعد از آن باسالاد بسفره برده میشود، وقتیکه خوراك‌ها تمام شد وپیشخدمت ظرف‌های خالی راجمع نموده ظرف دسر جلو مهمان‌ها گذاشته میشود وسر راباترتیبی که برای پخش غذا گفته شده است بمهمانها تقدیم میکنند دسر، (گرم یابستنی وغیره) پس ازصرف دسرا گرقهوه رامهمانها دورمیزمیخورند که فوری پیشخدمت

می آورد والاازجای برخاسته وقهوه را دراطاق مهمان خانه خواهند نوشید .

آرایش -پیرایش

آرایش وسلیقه بکار بردن ، یکی از مهمترین سبک زندگانی روزانه است وهرکس باید کوشش کندکه کفایت و درایت دانش آنرا فراگیرد، تا آنکه غذا را با صورت زیبا وکیفیت مطلوب و مطبوع بسفره برند.

فرض بفرمائید که یك دیس بوقلمون بسفره آورده شد - اولا باید آنرا خیلی خوش منظروتمیز ومرتب بیاورند ، دوم برای بریدن وتکه کردن آن توجه خاص بکاربرندکه بسیار منظم و خوب بریده و تقسیم شود .

برای بریدن گوشت تا ممکن است آنرا نازك نازك بورقهای باریك ببرند، چه این طرز بریدن علاوه بر آنکه خوش نماست ، برای خوردن هم آسان وخوش طعم خواهد بود .

وقتیکه گوشت بآن ترتیب بریده شد همه را دنبال هم در یك سمت دیس چیده وبه مهمانها تعارف میشود .

دربریدی ماهی ، دقت لازم استکه تکه های آن صاف و بطور قطعه قطعه بریده شود زیرا اگر ماهی گوشتش خورد شد زیبائی و ظرافت آن ازبین میرود .

قسمت وسط ماهی از دو طرف دیگر که دم وگردن او باشد بهتراست . لذا باید در بریدن طوری رعایت اعتدال شودکه بهر مهمان از هردو قسمت برسد . طوری نشودکه چند مهمان ازسینهٔ ماهی وچند نفرازدم.وگردن بخورند .

برای بریدن ماهی، کارد یا چاقوی فولادین خوب نیست ، چون زنك بخود میگیرد وزیان بخش است ، بلکه بایدکارد نقره یا ازفلزی باشد که زنك نزند .

علاوه بر آنکه کارد پولادین زنك میزند یك بوی نامطبوعی نیز بوجود آورده که موجب نفرت میشود بنابراین مسئله کارد برای بریدن ماهی اهمیت زیاد دارد .

انواع سوپ یا آبگوشت را باید خیلی داغ بسفره فرستاد .که اکر کسی بخواهد در آن کره بگذارد طوری باشد که بآسانی کره در آن ذوب شود .

کره را بقدری که میل دارند از ظرف برداشته ودر کنار بشقاب خود قرارمیدهند .

دیس غذائی که بسفره برده میشود نباید زیاد خوراك درآن توده شده باشد، چه اینطور غذا خوش نما نیست .

کارد، قاشق وچنگال بایدخیلی پاك وبراق باشد ونیز بایدمتوجه بود که کاردگوشت بری تیز و چالاك باشدکه بآسانی گوشت را برش دهد .

مطبخ

هروقت ودرهر کجاصحبتی از مواد خوردنی بشود فوراً موضوع طرز پختن ونگاهداشتن آن بمیان خواهدآمد .

دردنیای امروز هرخانمی هرقدرهم متشخص ومحترم باشد لازم وضروری است که ازتمام رموزخانه وخانه‌داری بااطلاع باشد. مخصوصاًفن طباخی،ازکارهای مربوط بطباخی‌خانم خانه‌دارا گرازفن طباخی اطلاعات

کافی داشته باشد ملتفت جمیع نکات بوده وایرادات لازم‌را وارد می‌آورد. چنانچه‌ازاوضاع طباخی بی‌خبر است هرچه جلوی او بگذارند بدون درك وتمیزخوب وبد، خودوخانواده‌اش میخورند.

هرخانمی باید بتواند ازهر آشپز بهترغذا بپزد وبرای هرمهمانی ومناسبتی بتواند غذاهای لذیذ وسلامت تهیه کند. مخصوصاً خانم خانه باید بسود وزیان غذاها مسلط بوده تاکلیه رژیم‌هاوخوراك‌های مخصوص بیماران وکودکان‌را بشناسد تا برای هریك ودرهرمورد خوراك‌مناسبی تهیه نماید.

با توجه بطرزکار خدمتگاران و آشپز های امروزی که بکلی عاری ازروش صحیح ونظافت لازمه میباشند خانم خانه لازم است که خود شخصاً تمام جزئیات آشپزخانه که مرکز بهداشت ونیرومندی‌خانواده است سرکشی ورسیدگی نماید.

برای رعایت این مقصود چند چیز لازم وضروری است.

۱ ـ ساختمان آشپزخانه و داشتن قفسه های تمیز برای حفظ ظروف وغیره.

۲ ـ مطبخ‌وظروف تمیز یعنی اجاق مرتب وآلات وسائل بقدر کافی‌که آشپز اسباب‌کار ازهرجهت دراختیارداشته باشد.

۳ ـ مواد اولیه‌غذاها تازه ودرنوع خود خوب وبی‌عیب باشد.

٤ ـ اگر از مواد غذائی چیزی زیاد باشدکه باید برای بعد نگاهداری شود. حتماً در جای خنك و بعد هم رسیدگی شودکه فاسد نباشد.

۵ ـ آشپزموظف باشدکه یك‌پیش بند پاك وتمیز بسته وموهای

سرش را دریك کلاه‌سفید، که‌مانند کیسه باشد به‌بندد .

البته درزندگی‌روزانه، ما با انواع میکرب و گرد وخاك تماس داریم وهمهٔ آنها لباس ودست و صورت ما را ملوث کرده‌اند، بنابراین لازم است که در موقع غذا پختن یك پیش‌بند تمیز بسته و دست‌ها را تا آرنج با صابون شستشو دهیم . تا اینکه آن پیش‌بند از تجاوز گرد وخاك ومیکرب لباس ما بغذا ممانعت کند ونیز لباس را از چربی‌وچرك ودود محفوظ بدارد. پیش‌بند باید غالباً شسته واتو شود .

موی سر باید در یك کلاه کیسه مانند جمع و حفظ شود، مبادا تارموئی در غذا یا ظرف غذا بیافتد . زیرا دیدن مو در غذا یا سفره یا ظرف غذا بسیار منفور و مکروه است . آن کلاه کیسه مانند موها را نگاهمیدارد ومانع افتادن مو میشود .

قبل ازشروع به‌پختن غذا باید دست‌ها را با صابون شسته و زیر ناخن‌ها برس زده شود . باید مواظب بود که در موقع طبخ غذا دست خود را بصورت یا گردن یا موی سر نزده ، اگر لازم شد که دستمال بطرف بینی یاصورت‌برده شود، یا بجهاتی انگشتها ملوث شد، لازم‌است فورا دست‌ها را باصابون بشویند .

قاشقی که‌برای آزمایش بکاربرده میشود، هرگز بدهان نزدیك ننموده، و قاشق غذاخوری خود را بدرون ظرف غذا نمیبرند، بلکه از قاشقی که مخصوص‌امتحان غذاست مقداری بقاشق خود ریخته میچشند که‌بدانند طعم ووضعیت خوراك ازچه قرار است. اگر چیزی کم‌دارد برآن اضافه نمایند. و برای هرچند دفعه که لازم شود امتحان‌کنند با

همین ترتیب که گفته شد تکرار و آزمایش می کنند. این قاشق مخصوص چشیدن غذا را دریك بشقاب تمیز در کناری گذاشته ودر موقع لزوم بکار میبرند. اینکار غذارا کاملا سلامت ومطبوع تحویل میدهد.

قبل ازشروع به پختن غذا باید اسباب کار وظروفیکه موردلزوم است (حتی صابون، حوله و کبریت) همگی تمیز ومنظم در جای خود حاضر باشد، که بتوان براحتی و آسانی ازآنها استفاده نمود.

پیش ازآنکه ماشروع بطبخ خوراکی بکنیم باید مواد غذائی را حاضر نموده باشیم، البته این نکته منظور باشد، درصورتیکه مقداری ویا قسمتی ازآن فاسد شده باشد ازآن صرف نظر نموده ودور بریزند.

برای پختن غذا، اولا اندازه برای هر چیز بادقت رعایت شود؛ دوم زیاد و کم حرارت برای خوب عمل آوردن غذا اهمیت زیاد دارد.

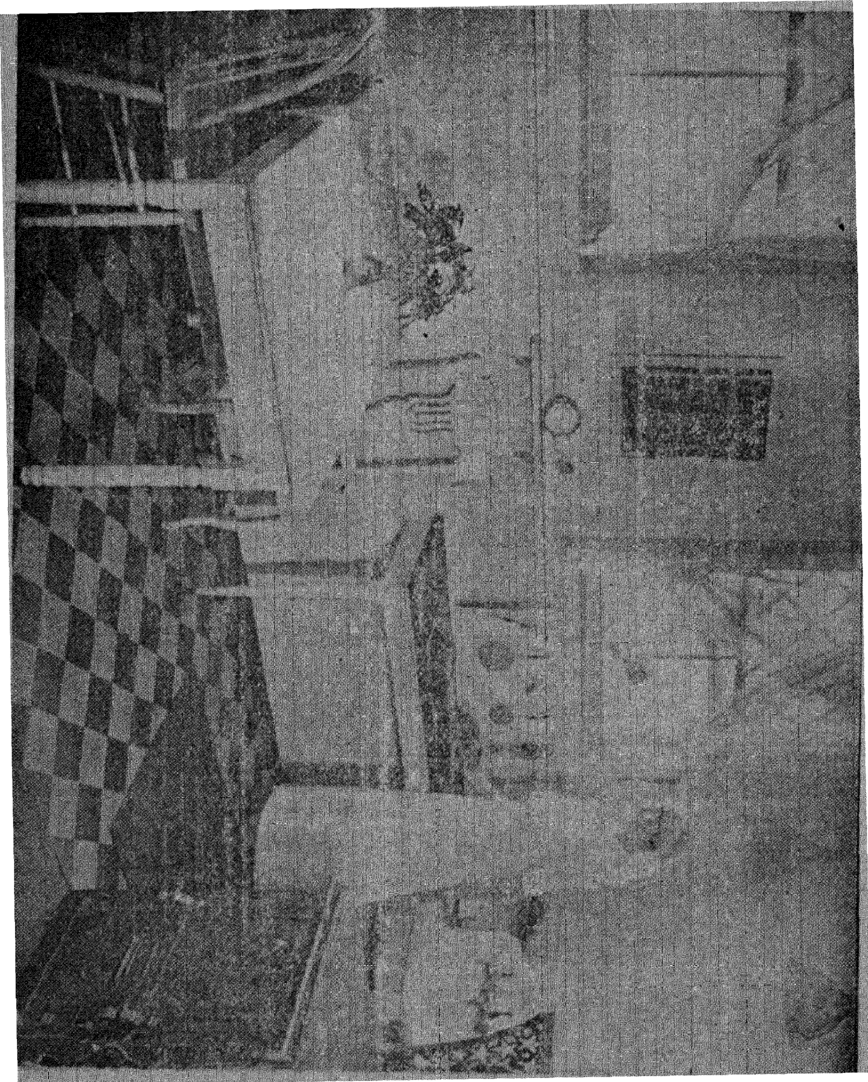
اگر مطبخ تمیز باشد وهرچیز بجای خود گذاشته شود و خورده پاشی ازغذا وغیره اطراف میز، اجاق وغیره نباشد وهمه را بمورد و بموقع خود توجه کنیم. حتما بوقت وانرژی وخوبی غذا کمك زیاد کرده ایم.

شستن ظروف

شستن ظرفها یکی از تکالیفی است که باید در اول وقت انجام شود. هرقدر زودتر مااینکار راانجام دهیم بهتراست، لوازم ظرفشوئی تمیز و داشتن جا و وضعیت مرتب برای آنها البته بسرعت کار ما کمك می کند.

البته ماهمیشه ظرفها را باآب داغ و صابون شسته و سپس آب جوش بروی آن ریخته و بعد باپارچه تمیز وخشك اتوشده پاك خواهیم کرد. وفورا آن پارچه راباصابون و آب گرم شسته و اتو کرده بجای خود می گذاریم.

عموماً اول ظرفهای بلور، چینی و بعد سایر ظروف را می‌شوئیم.
و هریك حوله و پارچه مخصوص بخود دارد.



حاجت بگفتن نیست که میز و تخته چوبی وچرخ گوشت هریك
بنوبت خود باید با آب داغ وصابون شسته شود و بعد از آن خوب خشك
شود که رطوبتی در آن باقی نماند.

چهار شنبه بیست و یکم

آداب معاشرت

کیك و کرم

ساعت سه بعداز ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضرشد و گفت:
امروز در باره دستور چند جور کیك صحبت می کنیم .

۱- شما باید توجه مخصوص داشته باشید که همه اجزارا از بهترین نوع خودش تهیه کنید .

۲- همه چیز باید قبلا آماده شده باشد، ودر دسترس شما باشد که در موقع شروع بکار معطل هیچ چیز نشوید .

تخم مرغها خوب زده شده ودر جای خنك گذاشته باشد (فقط یك مدت کمی قبل‌ازشروع) آردالك شده باشد،شیر در کناری آماده باشد، کره، کرم، بیکن‌پودر باید باآرد مخلوط شده باشد شکر باید تمیز شده حاضر باشد، انگور، پرتقال یا هر میوه دیگر که باید مورد استعمال قرار گیرد لازم‌است حاضر باشد ظرفی که باید در آن کیك پخته شود قبلا تمیز شده و با پارچه نظیفی خشك شده باشد مخصوصا لازم است که ته آنرا پارچه تمیزی بمالند وبعد روی آتش بگذارند که اگر قطره آبی دارد بکلی خشك شده باشد .

حرارت برای پختن کیك بطور متوسط باید باشد نه خیلی داغ ونه خیلی سرد باشد .

☆☆☆

اینك دستور چند رقم کیك

کیك ابری بادامی

آرد نرم سفید	۲ فنجان
شکر نرم	۲ فنجان
بادام شیرین پوست کنده و آرد شده	دوچهارم فنجان
بادام تلخ پوست کنده و آرد شده	دوسوم فنجان
تخم مرغ	۱۰ دانه

تخم مرغ ها را سفیده وزرده جدا خوب میزنیم تا زرده ها کاملا کم رنك و سفیده ها بصورت کف خیلی غلیظی در آید. سپس آنها را مخلوط نموده، شکر و بادام را متناوباً اضافهٔ مـی کنیم. بعدا آرد را روی مایه کیك ریخته وخیلی آهستهٔ بهم میزنیم تا کاملا مخلوط شود. این مایه را در دو قالب نسبتاً عمیق ریخته ودر حرارت متوسط میپزیم وقتیکه کیك ها خوب سرخ شدند از روی آتش بر میداریم و سپس روی آنها را با کرم های ساده کـه دارای کمی گلاب یـا وانیل باشد زینت میدهیم.

کیك ابری ساده

تخم مرغ	٦ دانه
شکر نرم	دو فنجان
شیر	دوقاشق سوپ خوری
نمك	یکچهارم قاشق چای خوری
وانیل	یکدوم قاشق چای خوری

آرد سفید	دو فنجان

سفیده‌ها و زرده‌های تخم مرغ را جدا میکنیم . زرده‌ها را با دوفنجان شکر نرم خوب میزنیم تا کاملا کم رنگ بشود ، سپس دو قاشق سوپخوری شیر و یکچهارم قاشق چای‌خوری نمك و وانیل را اضافه می کنیم . حالا نصف سفیده های زده شده را اضافه میکنیم . سپس دو فنجان آرد سفید الك کرده را داخل می کنیم . بالاخره بقیه سفیده‌های زده شده را اضافه کرده خوب بهم میزنیم . ته دو قالب کیك را با کاغذ چرب می پوشانیم وسپس دوسوم قالب را ازمایه کیك پر می کنیم و در فر گذارده ومی‌پزیم .

کیك عروس

کره	یك فنجان سر خالی
شکر سفید	سه‌فنجان
شیر	یك فنجان

سفیده دوازده عدد تخم مرغ

بیکنك پادر	سه‌قاشق‌چای‌خوری(سرخالی)
جوش ترش	یکدوم‌قاشق‌چای‌خوری
نشاسته گندم	یکدوم فنجان
آرد سفید الك کرده	چهار فنجان

سفیده‌ها را خرب زده که بکلی کف شود ـ درظرف دیگر کره را با سه فنجان شکرخوب میزنیم ـ سپس این دورا با همدیگر مخلوط نموده آن نشاسته وجوش ترش را و بیکنك پادرو چهارفنجان آرد الك شده را بآن اضافه نموده وبتدریج درشیروتخم مرغ و کره میزنیم تا

کاملا مخلوط شود . ته ظرف کیك را با کاغذ چرب پوشانیده‌سپس مایه را درون قالب ریخته و آنرا درحرارت متوسط میپزیم .

یك کیك سفید خیلی قشنك بدست خواهد آمد، که‌روی آنرا با کرم های خوش رنك زینت میدهیم . درمواقع ضروری که بمقدارزیاد تری کیك احتیاج داشته باشیم میتوان دوبرابر اجزاء را بکار برد .

(برای اندازه معمولی نصف مقدارفوق رابکارمیبریم)

کیك ملکه

کره	یك فنجان پر
شکرسفید	دو فنجان
تخم مرغ	پنج دانه
شیر	یك فنجان
وانیل	یك قاشق چای خوری
پوست لیموی ترش (تازه) رنده شده	یك قاشق سوپ‌خوری
آرد نرم سفید	چهار فنجان
جوش ترش	دوقاشق چای خوری
سدا	یك قاشق چای خوری

زرده و سفیده تخم مرغ‌ها رااز هم‌جدانموده‌وخوب میزنیم.زرده پنج تخم مرغ ویك فنجان شیرویکقاشق چای خوری وانیل و پوست لیموی ترش را بر آن اضافه کرده خوب مخلوط می کنیم . چهارفنجان آرد ودوقاشق چای خوری جوش ترش را روی مایه کیك الك می کنیم وخوب بهم‌میزنیم . یکقاشق چای خوری‌سدا را دریکقاشق سوپ‌خوری آبگرم حل می کنیم وداخل مایه می‌نمائیم . سفیده‌های تخم مرغ‌ها که

خوب زده شده و بکلی کف شده است داخل آن می کنیم و در فـر قرار میدهیم .

البته بایستی فورا بعد از داخل نمودن سفیده‌ها و سدا کیك را در فر قرار دهیم

کیك گردو

تخم مرغ	٦ دانه
گردو ماشین کرده	۳۰۰ گرم
نان سوخـاری ماشین کرده	نصف گیلاس
شکر	۱۵۰ گرم
کاکائو	۲ قاشق غذا خوری
جوش شیرین	یك قاشق چای خوری
وانیل	کمی

سفیده تخم ها را علیحده خوب بزنند که کف شود ، زرده ها را باشکر خوب بزنند بعد سفیده‌و گردو و کاکائو وغیره را مخلوط نموده

ته‌ظرف را باکره یا روغن خوب چرب نموده کمی آرد بپاچند مایه‌را درآن ریخته بفر بگذارند .

کرم ها

قاعدهٔ کلی برای درست کردن کرم‌ها عبارت است ازچهـارتخـم مرغ برای یکچارك شیر . یك قاشق سوپخوری دست کشیده آرد الك کرده که‌قبلا با شکر مخلوط شده باشد باتخم مرغهـا بـزنند و سپس سایر اجزاء را اضافه کنند .

کرم ها را ممکن است در فنجان یا یکظرف بزرگتر طبخ کرد.

برای خوشمزه شدن کرمها بهتر است شیر را قبل از استعمال کمی داغ نموده سپس بگذارند سردشود ، همچنین یکچهارم یك قاشق چایخوری نمك برمزهٔ کرمها اضافه میکنند ، اگر بخواهید که این کرم واقعا دارای مواد غذائی کاملی باشد یك تکه کوچك کره هم بر آن بیافزائید .

برای اینکه کرمها خیلی مقوی و خوشمزه و دارای طعم و رنك بهتری گردند ، بهتراست بجای تخم مرغ ازتخم اردك (اگربدست آید) ودرعوض شیرازخامه استفاده نمود . درصورت بدست نیامدن تخم اردك دوبرابرتخم مرغی راکه در کرمهای معمولی بکار میرود استعال نمود ، مشروط بر این که فقط زرده های تخم مرغ را مورد استفاده قرار دهند .

برای درست کردن یك کرم خوب باید ظرف حاوی مایه کرم را درظرف آب دیگری بگذارند وبرآتش قراردهند . کرمها معمولا نباید بجوشند زیرا دلمه شده قابل خوردن نخواهند بود ظرف مخصوص کرم بایستی قبلا چرب شود وحرارت نیز بسیارملایم باشد . اگراینغذا خوب طبخ شود بسیارلذیذ وخوشمزه است .

همه چیز برای پختن یك کرم خوب متکی است بر اصول اجاقهائی که حرارت منظم وملایمی دارند .

کرم عمه ماری

شیر	۳۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳دانه
خلال نارنج	۳۰ گرم
گردو	۵۰ گرم

شیررا با خلال نارنج درظرفی ریخته کمی میجوشانیم تا خوشبو گردد ، سپس کمی شکر اضافه می کنیم (البته باندازهٔ که کمی شیرین مزه باشد) و میگذاریم تا سرد شود . خلال نارنج ها را خارج میکنیم . سه زرده تخم مرغ را زده درشیرمیریزیم . ته ظرف کرم راکمی آرد نـان سوخاری پاشیده ومایه کرم راریخته . آن گردورا روی آن رنده میکنیم سپس دریکحرارت ملایم می پزیم .

کرم شکلات

شیر	. یر
زرده تخم مرغ	٤ دانه
شکلات رنده شده(شکلات بدون قند که اغذیه فروشیها دارند)	۰٫۵ سیر
وانیل	کمی
خامه	یکسیر

نخست شکلات را در کمی شیر ریخته حرارت میدهیم تا خوب حل شود ، سپس بقیه شیررا داخل می کنیم ومی گذاریم بجوشد . بعداً ظرف را ازروی آتش برداشته برای مدت ده دقیقه کنارازآتش میگذاریم که کاملا سرد شود .

کمی شکر (البته باندازه که فقط شیرین مزه بشود) بآن اضافه می کنیم وبعد چهار زرده تخم مرغ راکه خوب زده شده آهسته آهسته داخل شیر می کنیم و می گذاریم خیلی آهسته بجوشد و متوالیاً بهـم میزنیم تا آنکه خوب غلیظ شود، سپس کمی وانیل اضافه نمـوده از آتش برداشته درظرفی که برای کرم آماده نموده ایم ریخته میگذاریم

خنك شود. روی آنرا با خامهٔ که با کمی شکر زده شده باشد زینت میدهیم .

کرم شکلات نوع دیگر

خامه	۳فنجان
شکر	۱فنجان
شکلات رنده شده	٦ قاشق سوپ خوری
گرد ژلاتین	۱ قاشق سوپخوری
زرده تخم مرغ	۳دانه

زرده های تخم مرغ هارا خوب میزنیم، سپس آنرا با شکلات و شکر ودو فنجان ازخامه در ظرفی ریخته خوب آنهارا مخلوط میکنیم. پس از آن، این مخلوط را در ظرف آب دیگری روی آتش گذارده ، ژلاتین راکه قبلا دریك چهارم فنجان آب سرد حل کرده ایم اضافه می کنیم این مخلوط رامتوالیا از یکطرف بهم میزنیم وحتی المقدور ازجوشیدن آن جلوگیری می کنیم (درغیر اینصورت مایه دلمه شده وقابل خوردن نخواهد بود) تاغلیظ شود. سپس آنرا از الکی ردکرده درظرف دیگر می ریزیم، یك فنجان خامه دیگر راکه خوب زده شده باشد داخل آن نموده خوب بهم میزنیم سپس آنرا درقالبی که قبلا باروغن حیوانی اعلا یاکره چرب کرده ایم ریخته وآنرا دریخ می گذاریم تاخوب خودرا گرفته بعد مصرف خواهد شد .

کرم اسپانیانی

شیر	۱۰ سیر
گرد ژلاتین	۲ قاشق سوپخوری

تخم مرغ	۳ عدد
شکر	یك فنجان پر
نمك	نصف قاشق چای خوری
وانیل	یکقاشق چای خوری

ژلاتین را در شیر حل نموده میگذاریم برای یکساعت بماند.

سپس روی آتش ملایم قرارداده وگاهی بهم میزنیم. زردهٔ تخم مرغ ها را باشکر خوب میزنیم و در شیر نیم گرم ریخته مجدد بر آتش قرار میدهیم و آنقدر بهم میزنیم تا غلیظ شود (البته نباید بجوشد زیرا بریده میشود) پس از آن ازروی آتش برداشته، نمك و وانیل اضافه میکنیم. سفیده‌های تخم مرغ راکه خوب زده ایم داخل نموده، سپس قالب را باکمی آب مرطوب نموده کرم را در آن ریخته میگذاریم تاخوب خودش‌را بگیرد. روی این کرم را ممکن‌است با خامه تزئین کرد.

کرم ران ورسه

تخم مرغ	۳ دانه
شیر	نیم لیتر
قند	۷۵ گرم

وانیل یا اسانس لیمو بقدر کافی

۱ ـ تخم مرغها را مثل املت میزنند.

۲ ـ شیررا میجوشانند وقند راهم در آن ریخته‌تا حل‌شود.

۳ ـ در حالیکه شیر میجوشد روی تخم ها میریزند وبا یك قاشق چوبی بهم میزنندکه خوب مخلوط شود و بعد توی ظرف می

ریزندومی گذارند تا سرد بشود - برمی گردانند توی بشقاب .

٤ - مقداری قند را توی ظرف آهنی می‌سوزانند بعد آن‌قند را دریك دیك کوچك گذاشته کمی آب میریزند تا بجوشد وغلیظ شود بعد کنار می گذارند سرد شود آنرا «کارامل» میگویند - کرم سرد شده برگردانیده درظرف رااز آن کارامل رویش میریزند .



چهارشنبه بیست و دوم

آداب معاشرت

ماکیان و پرندگان

وچندین رقم سوپ بی گوشت وبا گوشت

ساعت سه بعداز ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت: اگر دقت کرده باشید متوجه این نکته شده اید که گاهی پس از خوردن غذا یك حالت بهم خوردگی درمزاج پیدا میشود ـ یا بعضی اوقات درعوض آنکه غذا به تن و روح سود برساند زیان میدهد ، گاهی هم بعضی خوراك ها انسان را مریض و بستری می کند. اینها بواسطه معیوب بودن گوشت یا یکی از اجزاء خوراك می باشد .

یکی ازموارد مهم طبخ انتخاب گوشت و نوع آن، و نیز در نظر داشتن فصل است، زیرا بعضی گوشت هارا در بعضی اوقات نباید خورد. اینك می پردازیم بوضعیت خوب و بد ماکیان و پرندگان :

درانتخاب ماکیان، آنهائی را انتخاب کنید که تازه وجوان هستند برای آنکه اطمینان داشته باشید که منظور شما بر آورده است، بهترین راه این است که پوست زیر بال و ساق پای اورا مورد آزمایش قرار دهید. اگر بآسانی گسسته و شکسته میشوند، آن جوان است؛ یا بال آنرا بر گردانید بطرف عقب چنانچه مفصل (بند استخوان) بآسانی تسلیم میشود،

آن ترد و لطیف است. پوست ماکیان جوان نازك وترد است، ساق پاها نرم، پنجه‌ها مرطوب و قابل انحناء میباشد، چشم‌ها پرودرخشان، جسم آن باید فربه وتوپر وسینه چاق باشد. بوقلمون های پیرموهای بلند دارند وگوشت آنان ارغوانی رنك‌است، چنانچه از زیرپوست ساق پاها و پشت آنان نمایان و آشکار است. در اوقات فروردین جنس و نوع آنان فاسد، معیوب و نا مطبوع‌است.

مرغ آبی و غاز های جوان،فربه‌وگوشت آلوده هستند، با چشم های رووبراق، نیمی از جسم‌چاق‌باطراوت وروشن میباشد. استخوان سینه صاف ونرم، گوشت لطیف وترد، ساق مفصل پاها بسیار ظریف، نك (منقار) رنگین، تازه وترد. وحلقوم چنان لطیف‌است‌که اگر بین انگشت سبابه وشصت دست فشار داده‌شود میشکند. موقع خوردن آنها پائیز و زمستان است.

کبوتر های جوان گوشت قرمز روشن‌روی سینه دارند، و ساق پاهای‌شان رنك‌بسیار تازه وشفاف‌دارد، وقتیکه ساق‌پاهالاغر وخشکیده است وسینه تاریك رنك می‌باشد آن‌پرنده‌ها پیرمی‌باشند.

قرقاول، کبك و سایر پرندگان شکاری، وقتی خوب هستند که ازحیث وزن سنگین، گوشت سینه فربه و بهم پیچیده، پوست براق و روشن باشد، واگر چند دانه پر از سمت داخل ساق پاها و دور تادور پنجه‌پاها، داشته باشند، گوشت پرنده مزبور تازه شکارشده‌وچاق‌است، چنانچه گوشت آن اززیر پرتاریك وبی‌رنك باشد، آن شکار مدت زیادی دردکان آویزان بوده‌وکهنه است. بال‌های‌مرغ آبی،قاز، قرقاول

وسایر پرنده‌های شکاری اگر درموقع لمس کردن لطیف هستند گوشت آن پرنده ها خوب است. تك پرهای بلند کبك جوان تیز و نك دار است ودر کبك‌های پیر گرد وپهن شده است .

ماکیان. مانند مرغ، خروس، بوقلمون وغیره بعداز کشته شدن حتما باید هشت تا ده ساعت بمانند تابرای طبخ حاضر شوند . اما باید در اول وقت ممکن ازپر خارج شوند .ودرموقع پر کردن مواظب بودکه تکهٔ از پوست آنها کنده نشود .

چند نکته‌ایکه برای طبخ قبلا لازم است

۱ - اگر مایع خوراك درروغن یاآب بازمیشود قدری آردیاتخم مرغ ویاگوشت کوبیده بآن علاوه کرده خوب، مخلوط کنند و ممکن است علت باز شدن مایع کم بوده حرارت باشد دراینصورت باید آتش را زیاد کرد .

۲ - نباتات وسبزیجات سفید مانند کرفس ، گل کلم و کنگر ویا میوه‌جاتی که جهت مربا بکار می‌بریم برای اینکه سفید بماند قبل از طبخ دریك کاسه آب که یك قاشق سرکه در آن ریخته باشید خیس کنیدو بعداز پنج دقیقه از آب بیرون آورده بپزید-موقع طبخ درظرف راباز بگذارید .

۳ - برنج و ماکارونی ورشته و بطور کلی چیزهائی که دارای نشاسته می‌باشند هرگاه بخواهیم بیکدیگر نچسبند در آب زیاد باکمی نمك بپزید و بعد آب آنرا صاف کنید .

٤ - پیش از پختن سیب زمینی آنهارا باروغن نباتی چرب کنید- بعداز پختن خوش رنك خواهد ماند .

قبل از طبخ

۵ - برای جلوگیری ازخوردشدن برنج وسفید ماندن آن چند قاشق سرکه درآب بریزند .

٦ - برای گرفتن پوست هویج نخست آب جوش روی آن ریخته بعد در آب سرد بریزید فوراً پوستها جدا میگردد .

۷ - سبزی ها و حبوبات در آب آهك دار دیر می پزند ، برای اصلاح این کمی کربنات دوسدیم یاجوش شیرین درآن بریزند .

۸ - برای جلوگیری از سفتی جگر پیش از سرخ کردن آنرا در آب جوش فرو ببرید .

۹ - اگرسوپ شورشد چندورقه سیب زمینی خام درآن بریزید، ازشوری آن کاسته میشود .

۱۰ - در آبیکه سبزی جات را میشوئید چند قاشق سرکه بیفزائید این کار باعث کشتن حشرات خواهد شد .

۱۱ - درموقع خورد کردن پیاز برای آنکه چشم آب نیافتد ، درتوی یك ظرف آب آنرا خورد کنید .

۱۲ - ساقه های سبز کرفس را خشك کرده بکوبند ودرشیشه دربسته نگاه‌دارند ، برای معطر بودن سوپ وبعضی‌غذاها خوب است .

۱۳ - برای اینکه تخم مرغ‌ها درون آب نشکند، وتخم‌مرغ‌های ترك دار باز نشود چند قطره سرکه درآب بریزید .

۱٤ - برای سبزماندن سبزی جات یاحبوبات‌مانند نخودفرنگی، لوبیای‌سبزوغیره، درموقع روی آتش گذاشتن کمی جوش شیرین درآب آن‌میریزیم .

۱۵ - نباتات و سبزیجات سفید مانند ساقه کرفس ، گـل کلم وکنگر ، ویامیوه جاتی که جهت مربا بکار می بریم مانند سیب وغیره برای اینکه سفید بماند قبل از طبخ ، دریك کاسه آب که یك قاشق سرکـه در آن ریخته باشیم خیس نموده بعد از ده دقیقه از آن آب بیرون آورده می پزیم . درموقع پختن درظرف را بازمی گذاریم، آن سبزی جات یامیوه سفید خواهد بود .

سوپ

آب گوشتی راکه بخواهند بسفره برده وپیش ازغذا صرف شود .
بعد ازپخته شدن آنرادرظرف چینی یالعابی بی لك ریتخه ومیگذارند سرد شود .

بعد ازسردشدن ، چربی آنرابکلی گرفته ، سپس بعضی سبزیجات بآن اضافه نموده مجدد بر روی آتش می گذارند تاپخته شود .

چند رقم سوپ

سوپ بدون گوشت

سوپ پیاز

شیر	یك لیتر
پیاز درشت	٦ عدد
زرده تخم مرغ	٤ «
کره	۳ قاشق غذا خوری
آرد	۱ قاشق « «

کره را درماهی تابه گذاشته ، پیاز هارا تکه های بسیار کوچك

ریز در آن بریده وروی آتش بگذارند آنرا خوب بهم زنند تا سرخ شود ، بعد درآنرامحکم به بندند ودر کنار آتش برای نیمساعت بماند ، مانند آنکه دم کرده باشند ، اما دیگر نجوشد .

شیررا بجوشانند ، آن پیاز وکره را درشیر اضافه نموده وآرد راکم کم بآن پاشیده ومدت پانزده دقیقه بجوشد - بعد آنرا از صافی رد کرده - مجدد سوپ را روی آتش بگذارند ، کمی نمك وفلفل بر آن ریخته . زرده های تخم مرغ را خوب بزنند و آن سوپ را بروی آن بر گردانند سپس برای مدت سه دقیقه روی آتش بگذارند و کم کم بهم زنند . اگر خامه باشد بهتر است و الا مقداری شیر و یك قاشق غذا خوری، کره توی ظرف سوپ خوری گذاشته و سوپ را روی آن ریخته وبسفره برند .

(این سوپ برای اشخاص خسته هم خوب است)

سوپ گوجه فرنگی

یك کیلو گوجه فرنگی پوست کنده را در ظرفی روی آتش گذاشته ، نصف قاشق چای خوری جوش شیرین بر آن اضافه نموده بجوشد . بعد از صافی رد کنند که ابدأ دانه ای باقی نماند . دو باره آنرا برروی آتش بگذارندو یك چارك شیرجوشیده بر آن اضافه کنند، کمی نمك وفلفل بر آن بریزندسه قاشق فندق کوبیده ویك تکه کرده بقدریك تخم مرغ درظرف سوپ خوری بگذارند، سوپ را روی آن ریخته بسفره برند.

سوپ بی گوشت زمستانی

کره	۳ قاشق سوپ خوری
هویج	۳ دانه

شلغم	۳ دانه
پیاز	۳ دانه

پوست این هارا کنده وریز خورد کنند و درآن کره کمی سرخ کنند که رنگش طلائی شود .

یك دسته کرفس ویك سیر تره را ریزخورد کنند درسه لیتر آب با آن هویج وشلغم وپیاز بجوشد تا پخته شود بعد از پخته شدن کمی رشته نازك (ورمیشل) بر آن اضافه کنند کمی نمك و فلفل بر آن ریخته - بقدر یك تخم مرغ کره درظرف سوبخوری بگذارند وسوپ را روی آن ریخته بسفره برند .

سوپ نخود سبز

یك کیلو نخود سبز را از پوست جدا کرده دریك لیترونیم آب گذاشته که پخته شود - سه دانه پیاز بر آن اضافه نموده بعد از پنج دقیقه دو کله کاهو ویك دانه هویج نسبة بزرك را خوب ریز کرده وبر آن اضافه نمود که بپزد . کمی نمك و فلفل بر آن ریخته - اگر آب آن کم بود قدری آب بر آن اضافه کنند تا پخته شود - اینها را از صافی بدر کرده مجدد برروی آتش بگذارند و ملایم بهم زنند ، چند تکه نان تست شده ته ظرف سوبخوری بگذارند ومقدارسه قاشق کره سرد نیز درسوبخوری گذاشته وآن سوب را روی آن بریزند وداغ بسفره برند .

سوب اسفناج

نیم کیلو اسفناج را دریك لیترونیم آب گذاشته بپزد ، بعد آنرا از الاك (صافی) رد کرده مجدد روی آتش بگذارند . شش دانه زرده

تخم مرغ که خوب سفت شده باشد ریز کرده در آن بریزند بقدر یکسر رشته نازك (ورمیشل) نیز در آن ریخته شود، کمی نمك وفلفل که بجوشد بقدر یك تخم مرغ کره سرد ویکقاشق غذاخوری آب لیمو در ظرف سوپ خوری بگذارند وسوپ را روی آن ریخته بسفره برند.

سوپ سیب زمینی

سیب زمینی	۲۰۰ گرم
جعفری	۱۰۰ »
زرده تخم مرغ	یکدانه
کره	۱۰۰ گرم

سیب زمینی را پوست کنده ودر یك لیتر آب بپزند بعد ازصافی آنرا رد نموده وروی آتش بگذارند کمی نمك و فلفل بآن بریزند اگر آب آن کم باشد یکقدری آب بآن اضافه کنند.

زرده تخم مرغ را درسوپخوری بایك قاشق چوبی خوب بزنند آن جعفری که بکلی ازساقه جدا شده وفقط برك است باکارد خوب ریز نموده روی تخم مرغ بریزند دوقاشق غذاخوری آب لیمو بر آن ریخته و بقدریك تخم مرغ کره روی آن بگذارند وسوپ را روی آن ریخته وداغ بسفره برند.

چند رقم سوپ با گوشت

سوپ کرفس

برای مصرف شش نفر

نیم کیلو گوشت گوسفند را با آب وکمی نمك جوشانیده آب گوشت آن که بمقدار دوچارك باشد کنار گذاشته تا آنکه سرد شود،

بعد از سرد شدن چربی روی آنرا بکلی گرفته ، بقدر نیم کیلو ساق سفید کرفس را خورد کرده به‌اندازه دوسانت آنهارا در آن آبگوشت چربی گرفته ریخته مجدد روی آتش بگذارند برای یکساعت تا پخته شود ، یکقاشق غذاخوری آب لیمو و دو قاشق غذاخوری کره بآن بیافزائیم ، سپس آنرا از الك رد نموده و مجددا بروی آتش بگذارند و بهم زنند تا آنکه جوش آید . مقدار نصف قاشق سوپخوری ارد گندم را در یك استکان آب سرد حل نموده و بآن سوپ اضافه می‌شود بطوریکه آرد جمع و کلوله نشود فقط آن سوپ را کمی غلظت بدهد ، بعد چهار قاشق سوپ خوری خامه بآن اضافه نموده وفوراً ازروی آتش بردارند ودرظرف سوپخوری ریخته وداغ بسفره برند .

این سوپ بانان برشته شده بسیارمطبوع است .

سوپ نخود سبز

یك کیلو گوشت بره را شسته ودردیك دردار گذاشته باسه چارك آب سرد ودو قاشق چای خوری نمك و کمی فلفل بر آن اضافه نموده روی آتش ملایم برای مدت دو ساعت بجوشد ، پس از آنکه کف روی آبگوشت بکلی گرفته شد ، باندازه یکچارك نخودسبز پاك شده رادر آن ریخته درديك رامی گذارند تا برای نیمساعت بجوشد سپس یکچارك سیب زمینی ریز پوست کنده و شسته روی آن ریخته نیمساعت بجوشد بعددوسیر کره‌را بایکقاشق مربا خوری آرد گندم مخلوط نموده ودر آن بیافزایند وده دقیقه بجوشد سپس آبگوشت‌رادرسوپ خوری و گوشت با نخود رسیب زمینی را بامقداری جعفری پاك وشسته دردیس می گذارند: این گوشت بره وسبزی باسس کوجه فرنگی بسیار مطبوع است .

دستور سس مزبور جزو سس ها در همین کتاب هست .

بنا بر این با این دستور یك سوپ و یك غذای گوشت کاملی تهیه می شود.

سوپ بوقلمون

بوقلمون را در دیك گذاشته بقدری آب سرد بریزید که روی بوقلمون را بگیرد، در دیك را گذاشته تا آنکه یکساعت بجوشد؛ مقدار دوسیر جعفری پاك شده وشسته را باساقه در حالیکه یك نخ سفید بدور ساقه آن پیچیده باشند و یکدانه پیاز درست و درشت با کمی نمك و فلفل در آن بگذارند ، تا بجوشد .

پس از دو ساعت آن بوقلمون را از آب درآوره کنار بگذارند بعد بقدر پنجاه گرم کره و نصف قاشق سوپ خوری آردرا مخلوط نموده در آن اضافه کنند، فقط چهار دقیقه بجوشد؛ سپس آن جعفری را بیرون آورده وسوپ را درسوپخوری ریخته داغ بسفره برند .

وآن بوقلمون را مطابق دستور علیحده خوراك نموده صرف شود .

سوپ مرغ

یکدانه مرغ متوسط راپاك نموده وشسته گوشت آنرا از استخوان جدا کنند ؛گوشت را ازماشین رد کرده وبا استخوان ها درسه چارك آب سرد و دودانه پیاز بزرك ومقدار چهارسیر هویج پاك شده کمی نمك وفلفل روی آتش بگذارند، مدت دوساعت بجوشد، سپس ازالك (الك های درشت امریکائی) رد نموده مجددا روی آتش بگذارند ده دقیقه بجوشد سپس بقدر پنجاه گرم کره درظرف سوپخوری گذاشته و سوپ را روی آن بریزند و بقدر بیست گرم فقط برك جعفری خورد شده را روی آن پاشیده وداغ بسفره برند .

چهار شنبه بیست و سوم

آداب معاشرت

سس و سالاد

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگاردر کلاس حاضر شد و گفت: بطوریکه قبلا گفته ام چون کلاس مابرای دستور شیرینی وغذا پزی نیست فقط ازهریك چهار پنج صورت گفته میشود که اگر بخواهند یك دستور کامل غذا (مینو) برای ظهر یاشب تهیه کنند،صورت چندرقم خوراك وغیره دردست رس داشته باشند.

نیم تاج خانم ، یکی از شاگرد ها از جای بر خاست و گفت : « خانم آموزگار این دستور های خوراك برای ما خیلی لازم است ، برای آنکه صبح . ظهر ، شب درهر ملاقات ودیداری چه عزاوچه عروسی، چه بیماری یا تندرستی باید یك خوردنی دربین باشد و اگر خوراکی درکارنباشد ، لعنت بآن دیدار . »

خانم آموزگـار گفت : « آفرین حرف بسیار خوبی گفتید ، بنابر این پس دقت کنید که نوع خوراکی هرچه باشد بسیار تمیز و ونظیف ومأکول وخیلی خوش ظاهر ومطبوع تهیه کنید که هم خودتان وهم افراد خانواده ومهمان هایتان از دیدن و خوردن آنها واقعاًلذت ببرند، واگرظرافت ، تمیزی وسلیقه درکار نباشد بایدگفت لعنت بر آن

خوراکی، لذا بیشتر باید باوضاع پاکی وخوبی‌خوردنی توجه داشت برای آنکه اگر یك خوراك گوشت گاو را تمیز و خوب درست کنند از یك خوراك بوقلمون که کثیف وبد درست کنند بهتر است .

در انتخاب سس برای گوشت ها باید نوع آن گوشت و طرز خوراك را در نظر گرفت . بابیشتر گوشت‌های پخته مرغ ،بره،بوقلمون و ماهی و غیره این سس ها مطبوع است ولی اگر آن گوشت سرخ کرده یا با طرز پختن از خود سس دارد آنوقت هر سسی برای آن خوب نیست .

و نیز باگوشت های پختهٔ پرنده یا چرنده هرنوع سالادی خوب است مگر آنکه آن گوشت درموقع پخته شدن دارای ترشی یاچربی باشدکه درآن صورت بازنوع سالاد فرق می کند .

سس

چهار رقم‌سس ذیلا نوشته برای گوشت یا ماهی بـاختیار سلیقه خود بکار برند .

۱ـسس‌کوجه فرنگی (برای شش نفر)

کوجه فرنگی	یك کیلو
پیاز	۱۰۰ گرم
جعفری	۲۰۰ «
کره	۱۰۰ «

کوجه فرنگی را باپوست خورده‌کرده بعد از شستن دوکیلاس آب برآن اضافة نموده باقدری نمك وفلفل ،پیاز رااز پوست درآورده خوردکرده برآن بریزند در ظرف راگذاشته تا بجوشد؛ بعد آنرا از

صافی رد کرده دو دفعه رو آتش گذارند . جعفری را با ساقه پاك کرده و شسته و بکمر آن یك نخ نازك سفید می بندند و آنرا داخل سس می گذارند بجوشد بطوریکه غلظت آن مانندکرم معمولی شد ، جعفری را از آن خارج نمود وکره رابآن می گذارند وفوراازآتش برمیدارند که کره جوش نخورد فقط طوری داغ باشد که کره زود ذوب شود .

این سس برای ماهی،گوشت گوسفند وغیره خوب است .

۲ ـ سس خردل (برای شش نفر)

آب گوشت که چربی آن گرفته شده باشد	۲ گیلاس
ریشه خردل رنده کرده	یك قاشق چای خوری
نمك	یك قاشق چای خوری
پیاز	۵۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
آرد سفید	۲۰ گرم

آب گوشت وپیاز ونمك وریشهٔ خردل را درظرف دردارریخته می گذارندروی آتش یکربع ساعت بجوشد بعد آنرا ازصافی رد کرد . نصف آن کره را درظرفی روی آتش گذاشته وآردرا درآن ریخته کمی سرخ شود بعد آن آردرا درآب گوشت ریخته خوب بهم بزنندو مجدد روی آتش گذارندبطوریکه فقط یك گیلاس شده باشد سپس آن بقیه کره‌را درظرف سس خوری می گذارند وسس راروی آن ریخته به سفره برند

سس قهوهٔ

کره	۱۰۰ گرم

آرد نرم	یکقاشق غذاخوری
پیاز	۱۵۰ گرم
نمك	یکقاشق چای خوری
فلفل	« « «
آب گوشت بی چربی	یك گیلاس و نیم
آب لیمو	۵۰ گرم

پیاز را از پوست در آورده وخوب ریز کنند، کره را روی آتش گذاشته و پیاز را در آن بریزند که خوب سرخ شود، آرد را بر آن اضافه نموده که آنهم سرخ شود، بعد آب گوشت را با نمك وفلفل در آن ریخته تا بطور ملایم بجوشد، بعد از صافی رد کرده دوباره روی آتش بگذارند و آن آب لیمو را بر آن اضافه نموده بعد از دو دقیقه جوشیدن بردارند وروی غذا ریخته بسفره برند.

سس سفید

آب	۲۰۰ گرم
آرد سفید نرم	یکقاشق سوپخوری بزرك
کره	۱۰۰ گرم
نمك	کمی

آرد را در آب ریخته وهم زنند که گلوله نشود کره و نمك را بر آن بیافزایند بگذارند بجوشد وقتیکه مثل حریر شد بریزند روی بوقلمون یامرغ - بامرغ هم بیست دقیقه بجوشد بعد درظرف کشیده بسفره برند واگر میل داشته باشند در سس مقداری آبلیمو ریخته وبعد روی مرغ بریزند .

سس مویئز

زرده تخم مرغ	٤ دانه
روغن زیتون خوب	١٠٠ گـرم
سرکه	نصف استکان
خردل	یکقاشق مرباخوری
نمك	یکقاشق چای خوری

خردل وسرکه ونمك را اول خوب بزنند پس از آن زرده تخم مرغ ها راکه قبلا زده شده بآن داخل نموده خوب بزنند وسپس روغن زیتون رابآن بریزندولی کم کم تخم مرغ رابزنندوقطره قطره روغن رابریزند

سالاد

سالاد گوجه فرنگی شماره ر١

گوجه فرنگی	٥ سیر
سیب زمینی	٥ سیر
پیاز	١ سیر
تخم مرغ پخته	٢ دانه
روغن زیتون	یك سیرونیم
نمك	کمی

گوجه فرنگی را از رنده ردکرده که پوست وتخمه نداشته باشد آن سیب زمینی پخته را از پوست درآورده وریـز خـورد کنند ، پیاز را هم ریز خورد کنند ، تخم مرغهای پخته راهم خورد کنند آن روغن زیتون را بآن بریزند وبا قاشق غیرفلزی بهم بزنند .

سالادگوجه‌فرنگی شماره۲

گوجه فرنگی	پنج سیر
خیار	۳ دانه
پیاز	یك دانه
روغن زیتون	یکسیر
آب لیمو یا سرکه	یك‌قاشق‌سوپخوری

گوجه وخیار را خورد کرده ، پیاز را خیلی ریز خورد کرده روغن زیتون و آب لیمو ونمك بآن ریخته باقاشق چوبی بهم زنند وبعد بسفره برند.

سالاد گوجه فرنگی شماره ۳

گوجه فرنگی	۵ سیر
پیاز	۲ سیر
خامه تازه	۲ سیر

گوجه فرنگی را با پوست تکه تکه بریده و پیاز ریز خورد کرده (مثل آنکه برای پیاز داغ خوردمی‌کنند) خامه و نمك را بر آن اضافه نموده با قاشق غیر فلزی مخلوط کنند .

سالادسیب زمینی

سیب زمینی	٤ سیر
خیار	۲ دانه
پیاز	۱ دانه
خامه	۲ سیر
ماست که درکیسه انداخته وآب نداشته باشد	۲ سیر

سیب زمینی پخته و پوست کنده راریز خورد کنند باندازه نخود ،
خیار پوست کنده‌را خورد کنند باندازه نخود .
پیاز را پوست کنده ریز خورد کنند .
اول خامه و ماست راباهم زنند و قدری نمك در آن ریخته اجزا
را در آن بیافزایند و خوب بهم زنند وبعد بسفره برند .

سالاد هویج

هویج	۳ سیر
لوبیای سفید	۲ «
جعفری	۱ «
روغن زیتون	۱ «
آب لیمو	نیم «
نمك و فلفل	کمی

هویج پخته را خورد کرده باندازه لوبیا بعد با آن لوبیای سفید
پخته ، جعفری ، روغن زیتون آب لیموو نمك و فلفل مخلوط کرده‌بایك
قاشق چوبی بهم زنند ،

چهارشنبه بیست و چهارم

آداب معاشرت

دستور تهیه بعضی ازخوراك ها

ساعت سه بعد از ظهرخانم آموزگار درکلاس حاضرشد وگفت :
راجع به خوراك در هفته های گذشته بیاناتی کرده ام ، اینك باز تذکر میدهم که اغذیه بطور کلی باید طوری باشد که برای مزاج سودمند وخوب باشد . دربعضی خانواده ها دیده میشود که آنان خیلی وزین وچاقند وعده دیگر بسیار لاغر ونحیف می باشند .

اغلب به چاقی ازحد بیرون خود اعتراف دارند ولی می‌گویند اهمیتی ندارد ، چاقی دلیل سلامتی مزاج است .

اما، اینطور نیست ، اولا چاقی زیاد از نقطه نظر زیبائی جالب نیست ، دوم سنگینی ازحدبیرون بعد ازسن ۳۵ (برطبق صحیح ترین احصائیه) با تلفات زیادی توأم است ، سوم سنگینی مفرط مخصوصاً جدیت ولیافت راچه درکار وچه درتفریح ازبین می برد .

بنابر این هرزن خانه داری باید بادقت تمام خوراك روزانه خانواده را تعدیل وتخمین کند

دستورتهیه بعضی ازخوراك ها

عموما باید حبوبات را چندین ساعت متوالی جوشاندکه سریع‌الهضم شود .

خوراك غاز سرخ شده

یکدانه غاز جوان و چاق را انتخاب نموده بعد از پاك و شسته شدن توی شکم آنرا از مخلوط زیر پر کنند .

نان سوخاری ماشین شده	٦ فنجان
کره	٦ قاشق سوپخوری
فلفل سیاه و نمك	یکقاشق چای‌خوری
پیاز خورد شده	یکدانه
برك جعفری خورد شده	۱۰۰ گرم

اینها را باهم مخلوط نموده و در شکم غاز جای دهند سپس با نخ سفید آنرا بدوزند طوری باشد که مزه آن مایه از شکم غاز خارج نشود . آنرا در دیك گذاشته و مقدار یك فنجان آب رویش ریخته درش را بگذارند با آتش خیلی ملایم بجوشد تا آنکه آن آب بکلی بخار شود ، سپس در آنرا بر داشته مقدار یکسیر کره در همان دیك بگذارند و غاز را در آن کره بخوبی سرخ کنند سپس بقدر نصف فنجان آب جوش و یك قاشق سوپخوری آب لیمو بآن ریخته تا بجوشد هر چند دقیقه در آنرا برداشته و مقدار کمی آب جوش بآن بریزند و این رو و آن رو کنند تا آنکه با همان آب کم کم پخته شود .

برای طبخ آن اقلا چهار ساعت وقت لازم است. پس از پخته شدن در دیس گذاشته و سس ذیل را روی آن بریزند .

سس برای غاز

همان آب غاز و کره که توی دیك بوده است ، با آب دل و جگر و سنك دان غاز که مقدار آن آب بیش از یك فنجان نیست مخلوط کرده و آن دل و جگر و سنك دان را هم ریز در آن خورد نموده دل و جگر

وسنك دان راهم ریزخورد نموده در آن داخل کنند ، سس مزبور را بطور داغ روی آن غاز ریخته بسفره برند .

خوراك مرغ

یکدانه مرغ چاق جوان پر نموده وشسته شده را باچاقوی تیز و نازك از داخل سینه وران سوراخ ریز وعمیق نموده وتکه‌های پیازدر آن فرو برند ، آنرا دردیك گذاشته بقدری آب سردروی آن بریزند که آب روی آن را بگیرد ، یکقاشق سوپخوری سرکه بر آن بیافزایند وروی آتش بجوشد، وقتی نیمه پز شد مقداری نمك وفلفل بر آن اضافه موده ودر داخل دیك مرغ را بر گردانند ومجددروی آتش ملایم بجوشد تاآب آن بکلی بخار شود ، بعد از پخته شدن درظرف گذاشته وسس ذیل را روی آن ریخته بسفره برند .

سس برای مرغ

کره	۱۰۰ گرم
آب جوش	۱ فنجان
رب گوجه فرنگی	دوقاشق سوپخوری

اینها را توی دیکی که مرغ را از آن خارج نموده‌اند ریخته و روی آتش یك دقیقه بجوشد وباهمان سس خود مرغ مخلوط شده روی مرغ ریخته وبه سفره برند .

خوراك مرغ

مرغ بزرك	یکدانه
تخم مرغ	۲ دانه
سیر	یکدانه

ماکارانی	۲۰۰ گرم
زعفران	۳ نخود
نمك میوه	یکقاشق مرباخوری
آب لیمو	نصف استکان
کره	۱۰۰ گرم
خامه	۲۰۰ گرم
فلفل و نمك	کمی

مرغ رادردیك گذاشته آب سرد بروی آن ریخته که بکلی آب رویش را بگیرد روی آتش گذاشته تا آنکه آب مرغ کاملا پخته شود. استخوان مرغ راکشیده گوشت را باسیر ماشین می کنیم و نمك وفلفل را بر آن می افزائیم ،

ماکارانی را پخته ریز با قیچی خورد می کنیم که حلقه های آن بقدر نیم سانت باشد . بعد از آن باگوشت مخلوط می کنیم ، تخم مرغ هارا در ظرفی بایك قاشق چوبی میزنیم پس آب لیمو وزعفران سائیده شده و نمك میوه میریزیم در گوشت وخوب آنهارا مخلوط می کنیم. ته یك قابلمه را باآن کره خوب چرب می کنیم ومایه را می ریزیم ودرش را محکم می بندیم وتوی دیك بزرك تری قرار می دهیم وآنقدر آب میریزیم که فقط درقابلمه ازآب بیرون باشد . یکساعت آن دیك را روی آتش میگذاریم تاآب بجوشد و قابلمه دروسط آب جوش باشد . بعد ازآن ظرف آب جوش را برداشته توی آب سرد می گذاریم ، همانقدر که قابلمه سرد شد توی دیس برمی گردانیم و خامه راکمی زده وروی آن می ریزیم وبسفره می بریم .

خوراك جوجه

جوجه درشت	۱ عدد
ریواس	نیم کیلو
سیب زمینی	« «
زعفران	۳ نخود
کره	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ دانه
نمك وفلفل	بقدر کافی

جوجه را تمیز کرده باکمی کره سرخ می کنیم ، یکدانه پیازخورد کرده ، کمی نمك وفلفل روی آن ریخته آنقدر آب سرد میریزیم تا روی جوجه‌را بگیرد . روی آتش گذاشته تاملایـم بجوشد ، سیب زمینی را نیم پز کرده پوست آنرا گرفته تکه‌های درازاندام بریده ، پیازراهم ریز خورد کرده نمك پاشیده باکره سرخ میکنیم بقدریکه پیازقرمزشود. آب جوجه‌رابرای سوپ برمیداریم ، سپس جوجه‌را درظرف خوراك پزی پهن می گذاریم سیب زمینی و پیاز سرخ کرده اطراف آن میریزیم ، ریواس را پوست کنده تکه هائی بقـدر شش سانتی متر بریده و در آب سرد تمیز می‌شوئیم و روی جوجه وسیب می‌چینیم ، زعفران سائیده رادریك گیلاس آب نیم گرم نموده روی آنهامیریزیم. بقیه کره‌راروی آن میگذاریم وکمی نمك وفلفل بریواس می پاشیم ودرظرف‌را محکم می بندیم- آتش بیشتر روی آن وکمتر زیرش می گذاریم - نیم‌ساعت ملایم بجوشد بعد بدیس گذاشته بسفره می بریم .

خوراك کفتر

سه دانه کفتر را تمیز شسته توی شکم آنها را بامخلوط ذیل پر کنند و در شکم آنها را خوب بدوزند.

نان سوخاری ماشین شده	۲ فنجان
پیاز درشت	۱ دانه
از ساقه سفید کرفس	۲۰۰ گرم
نمك وفلفل	کمی
کره	۱۵۰ گرم

نصف از کره را باسوخاری و کرفس و پیاز که خوب ریز خورد شده باشد مخلوط نموده و توی شکم کفترها مـی گذارند و آنرا مـی دوزند . بقیه کره رادردیك انداخته و کفترها را سرخ می کنندوقتی بکلی ازاطراف درکره سرخ شدآب جوش روی آن ریخته ، درديك را می گذارند که خوب پخته شود.

بقدر کافی نان سفید را نازك بریده وروی آتش برشته می کنند، وآنها را تهدیس چیده ، نصف آن سس کفتر هارا روی آن نان میریزند بطوریکه تمام سطح آن تکه ها را بگیرد بعد کفتر هارا روی آن چیده و برای هر کفتری دودانه تخم مرغ پخته حلقه نموده حاضر است کـه آنهارا روی کفترها چیده و بقیه سس را روی تخم مرغ ها بریزنـد و دوسمت دیس را خیار شور گذاشته و بسفره برند.

چهارشنبه بیستم وپنجم

آداب معاشرت

خنده وخوراك

ساعت سه بعد از ظهرخانم آموزگار درکلاس حاضرشد وگفت :

همه می دانیم که تندرستی رکن مهم زندگی و پایـه سعادت هرکس شناخته میشود .

زندگی وسلامتی مربوط بغذاست ، البته اگر کار تغذیه اخلال شود تندرستی مختل واعضاء نمیتوانند وظایف خودرا آنطوریکه باید انجام دهند ، پزشکی ثابت نموده است که خنده طبیعی نشان سلامت مزاج و هرقدر خنده بشاش‌تر وروشن‌تر است تندرستی را بهتر ثابت می کند ، وروان شناسی نیز تأئید نموده که خنده خوب طبیعی علامت تندرستی روح وروان است و از خندیدن شخص میشود تا انـدازهٔ بمکنونات اوپی برد که این خنده تملق بود یاتعلق خاطر ، این خنده پرشورباحرارت بکلی ریابود یاازبیچارگی احیاناً تمسخربودیاتفنن.... برای منظور های مختلف خنده دارای مزایا و خصوصیاتی جور بجور است . مثلا خنده شخص بیمار بکلی بیمار است وازتمام مزایای خنده سلامت بی بهره است ، آدم مست ، خنده اش مست است . پس ازطرز خندهٔ اشخاص میتوان بکیفیت روحی وجسمی آنها پی برد .

شخص تندرست دارای نشاط طبیعی میباشد، و طبیعتاً سلامتی موجب بشاشی وخنده میگردد، در اینجا نکته باریك دیگری را باید منظور داشت، همانطور که تندرستی نشاط و خنده بوجود میآورد، خنده وشادمانی نیز سلامتی را ایجاد میکند.

خنده برای تندرستی تأثیر مهم دارد بویژه درموقع غذاخوردن که اثر محسوس میدهد ومیتواند دستگاه پیکر انسان‌را بکار واداشته‌با فعالیت وزبردستی وظیفه گوارش راانجام کند، ونیزدر موقع غذاخوردن خنده باوضاع دماغی وروحی کمك‌عجیب میکند. تجربه پزشکی و روان شناسی ثابت نموده که خنده نیروی دماغی انسان راکه‌از زیادی کار خسته وفرسوده شده است، ازکسالت وخمودی بیرون آورده دماغ‌را تروتازه وآماده کار میکند.

شاید بارها این نکته بگوش شمارسیده که‌پزشك‌هادستور میدهند در وقت غذا خوردن صحبت های خوشحالی آوروخنده داربشودواز گفتن مطالب غم انگیز خود داری کنند، بواسطه آنست‌که خنده در موقع غذا درآن واحد، دو کارمهم را انجام میدهد، یعنی در یك وقت دو نقش بزرك را بازی میکند، یکی آنکه دستگاه گوارش را بفعالیت واداشته وقوای بدنی را تأثیر خوب میدهد، دیگر آنکه در بهبودی ونیروی روحیه وافکار تأثیر بسزا دارد.

متأسفانه ما بیشتر مصائب وغم واندوه روزگار را در موقع نهار یا شام می‌گوئیم مثلا یکی می‌گوید: «دیروز در همسایگی ما دختر هیجده ساله‌که تازه بخانه شوهررفته ویك بچه یکسال ونیم‌هم ازخود بیادگار گذاشته در اثر پرت شدن ازپله مرد.

دیگری می گوید: «دیروز، نه، پریروز وقتی ازخیابان می گذشتم در اثر غفلت مادری بچه هفت ساله اش زیر اتومبیل رفت واو را غرق در خون به بیمارستان بردند وسراسر خیابان پر از قطرات خون شده بود، راستی آدم ضعف قلب پیدا می کرد از دیدن چنان منظرهٔ رقت بار وتأثر انگیزی.

یکی دیگر می گوید: «دیشب مادر خواب عمیق وراحت بودیم که ناگهان از خانه همسایه هیاهوی شدیدی بلند شد، از خواب پریده بدانجا رفتیم دیدیم، آقای خانه در اثر افراط درنوشابه الکلی باهمسرش دعوا ومنازعه دارند وبالنتیجه آقا یک سیلی سخت بصورت همسرش زده، واو خون دماغ شد وخون مثل لوله آفتابه از هر دو سوراخ دماغش جاری بود.

آن یکی دیگرمی گوید: «خدا روزبد نصیبتان نکند پریروزها یك تازه داماد سه روزتب کرد وناحق ونا روا مرد، اگر بدانید مادرو وخواهرهایش چه ضجه ها کردند، چه فریاد ها کشیدند، راستی جگر سنك برای آنها کباب می شد.»

خلاصه این قبیل حکایات غم انگیز که همه را در یك حالت غصه واندوه فرو می برد مناسب موقع غذاخوردن نیست.

هنگام غذاخوردن باید باسخنان فرح انگیزودلنشینی سر گرم بود: لذاگفتن پیش آمدهای ناگوار وتأثر انگیز را باید موکول اوقات دیگر نمود.

از این رو یاد آور میشودکه همواره در خاطر داشته باشند، هنگامیکه برای صرف غذا دورهم می نشینند سخنان غم افزا وتأثر آور

را برای وقت دیگر بگذارند و آن یکساعت ویژه صرف غذا را برای گفتگو در اطراف سخنان نشاط انگیز ومفرح اختصاص دهند.

خانم آموزگار اضافه کرد و گفت:

« حالا در دنبال صورت اغذیه که قبلا یاد داشت بر میداشتید ، بعضی خوراك هارا یاد داشت بنویسید : »

خوراك بوقلمون

یك بوقلمون جوان چاق را بعداز پرشدن خوب شسته می گذاریم درجای خنك دوروز بماند که بیات شود واگر لازم شود که زودتر بمصرف غذا برسد ؛ یکقاشق غذا خوری سرکه را بحلق بوقلمون زنده ریخته و بعد اورا می کشند ، زیرا که آن سرکه به تردی گوشت او کمك می کند.

باید فوری پس از کشتن هر پرنده پرهایش گرفته شود ، چون طعم آن بدمی شود اگر باپر بماند . پس از آنکه پرهای آن گرفته شد آنرا روی آتش تند یعنی شعله دار گرفته که موهای ریز آن ازبین برود. تك پاها و دست های آنرا در آتش تند فرو برده که اگر پری باقی است بسوزد و آن پوست کلفت که دارد موقوف شود .

یك رگی که زیر گردن وداخل پوست است آنرا ازریشه در آورده و سر پرنده را بطرف دست راست برگردانیده ـ بعد زیر شکم آنرا شکاف داده که جگر و سنگدان آنرا بیرون بیاورند وباید احتیاط کرد که زهره اش پاره نشود که جگر را تلخ می کند ، بعد توی شکم را باآب نیم گرم بشویند وجگر را باکمی نمك توی شکم آن گذاشته ودرزی که دارد خوب بچسباند وبالهای آنرا بطرف پشت آورده بطوریکه ترکیب خوب بخود بگیرد .

بوقلمون را در کمی کره سرخ کنند بعد ازسرخ شدن آب جوش بقدر کافی بر آن بریزند دودانه پیاز و کمی فلفل و نمك بر آن اضافه نموده و آنرا دم کنند . ومواظب باشند که تـه نگیرد و نسوزد بمحض آب آن تمام و پخته شد آنرا در دیس گذاشته و با یکی از سس های نوشته شده مصرف کنند

خوراك بوقلمون

کرفس خورد کرده	نیم کیلو
پیاز خورد کرده	۱۰۰ گرم
کره	٤ قاشق سوپ خوردی
گوشت سینه بوقلمون	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	دوقاشق سوپخوری
نمك و فلفل	کمی

گوشت سینه بوقلمون را ماشین کرده و با کره سرخ کنند . کرفس، پیاز، رب گوجه فرنگی و نمك وفلفل را بامقداری آب روی آن ریخته تا بجوشد بعد از آنکه خوب پخته شد بسفره برند .

یکنوع خوراك گوشت گوسفند ۱

گوشت پشت مازه	٥ سیر
گوشت ران بی استخوان	٥ سیر
جعفری پاك کرده	۱ سیر

گوشت پشت مازه رانازك ، نازك ورقه نموده ـ آن گوشت ران را از چرخ رد نموده و بعد اگر خود گوشت چربی بقدر کافی داشت که روغن لازم ندارد باچربی خـودش سرخ میشود و اگـر چربی بقدر کافی نداشته باکمی روغن آنرا سرخ می کنند و جعفری خورد شده و کمی

فلفل و نمك بآن اضافه نموده واین مایه رالای آن ورقه‌های پشت‌مازه کشیده وبپیچند و روی آنرا بانخ محکم بسته در کمی روغن تفت دهند و آب ریخته اززیر وروآتش بگذارند تاپخته‌شودوباسبزی های ذیل بسفره برند.

سیب زمینی سرخ کرده ، کاهوی پخته ، مارچوبه پخته ، اسفناج .

خوراك گوشت گوسفند ۲

گوشت پشت مازه	نیم کیلو
تخم مرغ	۲ عدد
آرد سفید	۱۰۰ گرم
نان سفید خشك و کوبیده شده	بقدر کافی

گوشت‌را بقطعات‌چهار سانتی متری‌می‌بریم و باپشت‌کاردسنگینی یاگوشت کوب خوبی آنرا میزنیم تا بکلی پهن شود ، سه عدد بشقاب جلوی خود میگذاریم در اولی آرد سفید ، دومی دوعدد تخم مرغ که خوب زده‌شده‌باشد ودرسومی نان سفید خشك شده کوبیده والك کرده، گوشت ها را قبلا نمك زده ایم درموقع غذا یکی ، یکی واز هردوطرف اول درآرد و بعد در تخم مرغ و بعد درنان‌کوبیده زده سپس در روغن داغ کنی که قدری روغن در آن داغ کرده ایم و خـوب داغ شده و عنقریب دود می کند می‌اندازیم خیلی زود سرخ میشود ، ازهردوروسرخ می‌کنیم ودر ظرف خوراك می‌گذاریم .

با این‌گوشت سیب زمینی سرخ‌کرده وانواع سبزیجات ازقبیل ، هویج ، لـوبیا سبز ، نخود فرنگی ، اسفناج و غیره میتوان‌گذاشت وبا سالاد یا تنها خوب است .

طرز تهیه کردن اسفناج برای خوراك

اسفناج راکه شستند کمی آب بآن ریخته می گذارند تا پخته‌شود، بعد که پخته‌شد در آب‌کش نموده و آنرا ازسوراخ‌های‌ریز آبکش رد کنند.

از برای یك چارك اسفناج دوسیر شیر بریزند باکمی فلفل و نمك بگذارند بقدر ده دقیقه باز بجوشد بعد دو سیر کرده بآن اضافه نموده همینقدر که کره ذوب شد ازروی آتش بردارند و بسفره برند.

(این اسفناج را با املت هم مصرف می کنند)

طرز پختن اسفناج

اسفناج را با آب خودش بپزند بعد آن را باکارد خورد کرده مجدد روی آتش بگذارند ودوسه قاشق آن‌گوشت یاآب جوش بآن ریخته‌تادودقیقه‌بجوشد بعد اسفناج‌دردیس گذاشته وچندتکه‌کوچك‌کره بر روی‌آن نهاده وبسفره برند.

طرز پختن گل کلم

یکدانه‌گل‌کلم را بگذارند در دیك و کمی آب بر آن ریخته‌به پزد وقتیکه پخته شد ـ نیم‌سیر کره را روی آتش‌گذاشته ودوقاشق سوپ خوری آرد نان خشك درآن‌کره سرخ کنند در حالیکه دارد جلز، جلز می‌کند، گل‌کلم را درست توی ظرف‌گذاشته وآن‌کره ونان را رویش بریزند

گل کلم با سس سفید

یکدانه گل‌کلم

یکقاشق سوپخوری آرد نرم سفید

پنج‌سیرشیر

پنجاه گرم کره

گل کلم را در دیگ گذاشته و کمی آب روی آن ریخته که بپزد یکقاشق آرد را در پنج سیر شیر شیره کشیده وروی آتش بگذارند چند دقیقه بجوشد، کمی قوام آید، بعد گل کلم پخته را در ظرف گذاشته و آن پنجاه گرم کره سرد را روی آن گذاشته وسس حاضر شده را داغ روی آن بریزند و به سفره برند .

خوراك بادنجان شماره ۱

بادنجان	۵ دانه
پیاز درشت	۵ سیر
گوجه فرنگی	۱۰ سیر

بادنجان ها را پوست کنده حلقه کنند، گوجه فرنگی را آبش را بگیرند، پیازها را حلقه حلقه کنند ته کماجدان یك ردیف بادنجان بگذارند وروی آن پیاز حلقه شده بچینند وروی آن پیازها نمك و کمی کرد دارچین بپاشند بهمین ترتیب پیاز و بادنجان را با نمك و دارچین بچینند تا آنها تمام شود، بقدر کافی خردل یا فلفل قرمز در آب گوجه فرنگی حل کنند، بقدر یك سیر کره یا روغن زیتون در آب گوجه فرنگی بگذارند و آن آب گوجه فرنگی را بریزند روی پیاز و بادنجان ودرش را محکم به بندند که بخارش خارج نشود و بگذارند توی فور برای یکساعت پخته شود .

خوراك بادنجان طور دیگر شماره ۲

بادنجان	۵ دانه
گوشت بی استخوان	۵ سیر

تخم مرغ	۳ دانه
جعفری برك شده	۱ سیر
دارچین وزعفران	کمی
روغن زیتون	یکسیر و نیم
پیاز	۱ سیر
گوجه فرنگی	یکچارك

بادنجان هارا پوست کنده وسط آنها را مثل ناودان در آورده (نه خیلی زیاد) بعد آنها را نمك زده برای چند دقیقه بگذارند که آبش کشیده شود . بعد از چند دقیقه خوب خوشکش کنند بگذارند در روغن زیتون کمی سرخ شود از روغن درآورده بگذارند کنار .

گوشت راباکمی دنبه و آن پیاز ماشین کنند بقدریکقاشق سوپ خوری کره یا روغن در ظرف گذاشته و آن گوشت را در آن سرخ نمایند کمی فلفل و نمك (با رعایت آنکه بادنجان نمك دارد) بآن اضافه کنند .

تخم مرغ هارا سفت پخته ، خوردش کنند و داخل آن گوشت سرخ کرده بنمایند ، جعفری راهم باکارد خوب ریزوداخل آن گوشت کنند دارچین وزعفران راهم مخلوط کنند ، ازاین مخلوط بطور محکم بگذارند درآن ناودان بادنجان ـ

ته تاوه که روغن زیتون دارد (که بادنجان درآن سرخ شده) بادنجان هارا درآن چیده همینکه جلز وجلز کرد آب گوجه فرنگی را خیلی ملایم بآن ریخته ودر فور درجه ۱۰۰ یکربع ساعت بجوشد.

ووقت کشیدن هرچه سس دارد فقط به ته دیس بریزند. طوری باشد که نصف قسمت زیر بادنجان قرمز رنك وگوجه فرنگی دارد و نصف دیگر گوجه فرنگی نداشته باشد.

خوراك قارچ

گوشت بدون استخوان	۵ سیر
پیازچه	٤ سیر
قارچ	۸ سیر
کره	یکسیرونیم

گوشت رابطورقومه خوردکرده، درنصف آن کره سرخ شود، بعد دوفنجان آب درآن ریخته تابجوشد،

قارچ راتکه های کوچك باندازه همان گوشت قورمه شده خورد کنند بعد ازخوب شستن دریك کاسه آب سرد که دوقاشق سوپخوری سرکه ریخته باشند، قارچرا درآن بگذارند یکساعت بماند. بعد از آب درآورده.

آن بقیه کره را با نصف یك پیاز درشت پیازداغ درست کنند، آن پیازسرخ شده را ازکره خارج نموده وتکه‌های قارچ را درآن کره ریخته سرخ کنند، سپس اول پیازچه های شسته وتمیز شده که باندازه ده‌سانت می‌باشدروی گوشت بانمك‌وفلفل‌چیده و بعد قارچرا بر آن‌اضافه نموده. اگر آب گوشت تمام شده‌است‌مقداری‌آب جوش‌بر آن بیافزایند تاپخته شود- سسی‌مطابق فورمول‌های گفته شده‌ساخته پهلوی او گذاشته که هر کس بخواهد باسس بخورد وهر کس‌نمیخواهد بدون آن.

چهارشنبه بیست وششم

آداب معاشرت

بازهم خوراك

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگاردر کلاس حاضر شد وگفت:

درتعقیب دستورات غذا ، اینك نیز صورت هائی گفته می شود -

یك نوع سیب زمینی سرخ کرده

سیب زمینی را پخته بعد خوب بکوبند که بکلی له شود ، سپس آنرا گلوله کرده بقدرخود سیب زمینی یایك گردوی باپوست ، بعدآنرا در آردنان خشك غلطانیده ودرروغن سرخ کنند ، باگوشت یا جوجه مصرف شود .

املت کدو مسمائی

دودانه کدومسمائی را حلقه، حلقه نموده درکره یاروغن سرخ کنند ، بعد از روی آتش برداشته آنهارا خوب له کنند ، دودفعه آنرا روی آتش گذاشته که آبش بخوردش برود . دودانه تخم مرغ که خوب زده شده باشد بآن مخلوط وخوب باقاشق بهم زنند که داخل هم شود ، وقتی آب آن بکلی خوردش رفت از آتش برداشته بظرف بریزند وسفره برند .

املت سیب زمینی

تخم مرغ	۶ دانه
سیب زمینی	۵ سیر
پیاز	۱ دانه
جعفری پاك و برك شده	۱ سیر

سیب زمینی را پوست کنده وریز ریز بقدر یکدانه نخود باشد خورد کرده ، پیاز راهم بهمین طریق خورد کنند اول پیاز را در روغن ریخته کمی که رنگش برگشت آنرا ازروغن درآورند وسیب زمینی را ریخته تقریباً که سرخ‌شد جعفری خوب ریزشده‌را در آن ریخته وفوری از روی آتش بردارند کنار گذاشته ، تخم مرغ ها را درظرفی شکسته وخوب بزنند بعدبقدر یك سیر کره یاروغن درروغن داغ کن گذاشته ، وقتی خوب داغ شد ، تخم مرغها را در آن ریخته همینکه خودش را کمی گرفت ،آن سیب زمینی وغیره‌را وسط آن ریخته ازدوطرف رویش را جمع کنند که مانند ماهی شود ، بعد، ازاین رو بآن رو برگردانید که آن سمتش هم سرخ شود ، باکفگیرها درآورده بدیس گذارند .

املت هویج

تخم‌مرغ	۶ دانه
هویج	٤ سیر
پیاز	یکدانه
جعفری پاك وبرك شده	۱ سیر

بطریق فوق ساخته شود

املت ماکارانی

تخم مرغ	٦ دانه
ماکارانی	٢٠٠ گرم
کره	١٥٠ گرم
پنیر	٢٠٠ گرم

ماکارانی را باندازه سه سانتی مترخورد کرده ودر آب نمک‌دار بجوشانند ودر آبکش ریخته ـ تخم مرغ هارا سفیده و زرده خوب بزنند ـ پنیررا رنده کرده حاضر باشد ،کره را درظرف انداخته اول ماکارانی وبعد تخم مرغ را درکره بریزند وبا چنگال خوب بهم زنند که تخم مرغ باطراف ماکارانی مالیده شود ، سپس در دیس ریخته و آن پنیر رنده شده را روی آن میریزیم وبسفره می بریم ،

خوراك ماهی

یکدانه ماهی آزاد یاسفیدکه قدآن نیم متر باشد ، خوب تمیز شسته بعدآنرا دریك تنزیب گذاشته وبدوزند ، درآب داغ که نمك‌دار است بگذارند ـ بقدرنیم کیلوکرفس شسته ونیم کیلو هویج بآن آب اضافه نمودیکربع ساعت بجوشد، بعد ماهی‌را بااحتیاط ازآب‌درآورده که خوردنشود . تنزیب را ازآن بازنموده دردیس می‌گذارند . مقدار دوسیرکره وآب دولیمو ترش که مخلوط شده باشد روی آن ریخته خیلی‌گرم بسفره برند .

یاآنکه درعوض کره‌وآب‌لیموی ترش‌سس‌مویتز روی آن‌ریخته بسفره ببرند .

عموما خوراك ماهی باسیب زمینی سرخ کرده صرف میشود .

خوراك مغز گوسفند يا بره

يك مغز پخته گوسفندرا باگوشت کوب کوبیده وداخل آن مغز کنند ، مقدار نیم سیر کره داخل آن نموده آنهارا باهم خوب بکوبند، فلفل و نمك بقدر کافی بآن بریزند . بعد توی قالب های کوچك بشکل تخم مرغ یا کله قند و لوز نموده و از قالب در آورند و بسفره برند

اغلب برای پیش غذائی بکار برده می شود .

خوراك مغز وزبان

چهارعدد زبان گوسفندرا پخته پوست آنهارا کنده وازوسط بطول باکارد تیز ببرند ودرظرف پهلوی هم بچینند .

یکدانه مغز گوسفند پخته را ازالك ردنموده که آن رك هابکلی گرفته وصاف باشد . درتاوه نیم سیر کره انداخته وقتیکه گرم شد آن مغزرا درکره ریخته ویك تفت بدهند بعد بقدر یك گیلاس آب جوش در آن ریخته و بهم زنند ، کمی خردل و نمك و فلفل بآن ریخته ویکقاشق سوپ خوری آب لیمو داخل آن نموده تادوسه دقیقه بجوشد . بعد نصف این مغزرا روی آن زبان ها ریخته کمی بجوشد وخوب گرم باشد بعدتوی ظرفی که غذا را میخواهند بگذارند بقدر صد گرم کره بطور تکه های کوچك چیده وزبانهارا روی کره گذاشته و آن بقیه مغزرا روی آن ریخته داغ بسفره برند .

خوراك زبان گوساله

یکدانه زبان گوساله‌را تمیزشسته ، مقدار پنج سیر پیاز ریز ، پنج سیرهویج را خورد کرده که باندازه همان پیازهابشود باکمي نمك

وفلفل وچنددانه برك معطر در آن دیك بریزند تا آنكه خوب پخته و آب آن بخارشود فقط باندازه یك فنجان سس داشته باشد ، زبان‌را دردیس از طرف بلندی گذاشته و نازك ، نازك ببرند هویج و پیاز را پهلوی آن گذاشته وسس‌را داغ روی آن ریخته بسفره برند .

کتلت زبان گوسفند

زبان گوسفند پخته شده	۵ دانه
تخم مرغ	۲ دانه
نان خشك یاسوخاری ماشین شده	۱۵۰ گرم
کره یاروغن	بقدر کافی

زبان ها را ازپوست درآورده وازطرف قد باکارد تیز بازکنند دو عدد بشقاب جلوی خود میگذاریم در اولی نان خشك کوبیده دومی دوعدد تخم مرغ که خوب زده شده باشد زبان‌هاراکه قبلاکمی نمك وفلفل زده ایم،درموقع غذا یکی ، یکی وازهردو طرف اول در تخم مرغ زده و بعد در نان خشك کوبیده خوب اطراف آنرا در نان خشك میگردانیم بعددرروغن‌یاکره که روی آتش داریم و داغ شده است زبان را ازدوطرف‌درآن سرخ‌نموده ودرظرف‌خوراك‌می گذاریم. واگر بخواهیم سیب زمینی سرخ کرده هم با اوصرف میکنیم .

این کتلت با انواع سالاد مطبوع است .

چهار شنبه بیست و هفتم

آداب معاشرت

یاد آوری های لازم

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار درکلاس حاضرشدو گفت:

چون در کلیه کشور های متمدنهٔ دنیا برای آداب معاشرت و مراسم پذیرائیها کتب بسیار تألیف و تصنیف شده که میتوان با مراجعه بآنها آداب معاشرت هرقوم‌را دانست. ماهم برای اینکه باقافلهٔ ترقی همراه شده باشیم مختصری از آداب معاشرت را که لازم است رعایت شود بطور نمونه واختصار تحت نظرشما می گذاریم.

۱ ـ گاهی دیده میشود که بعضی ها در بدو ورود بیك مهمانی ازشدت خجالت‌خودرا گم کرده، برای انصراف بادستمال، لباس یادست و ناخن خود بازی کرده و هیچ سررا بلند نمی کنند. اینگونه رفتار پسندیده نیست، مخصوصاً مرتب کردن زلف، پاك کردن زیر ناخن، خلال کردن دندان، ودست بردن‌در گوش یابینی‌درمقابل دیگری‌خلاف ادب ونزاکت است.

۲ ـ اغلب دیده میشود که هر دفعه صاحب خانه برای تعارف کردن یا انجام منظوری از جای بلند شد، و میخواهد بازنشیند همه مهمانها به قدبرایش‌تواضع می کنند. درصورتیکه اینکار ابداً پسندیده نیست که هردم وساعت همه مانند فنر بلند شوند وبنشینندحتی‌یکدفعه

هم زیاد است ، چه رسد بآنکه اینکار مکرر شود .

درمهمانی های دوستانهٔ بی تکلف البته هرکس بمیل و سلیقهٔ مخصوص خودش ازدوستان خود پذیرائی میکند و زیاد پیرو آداب و رسوم نیست ، ولی در هرحال نباید طریق نظافت ونزاکت را از دست داد . در مواقع میهمانی های بزرك ورسمی بایستی آداب ورسوم پذیرائی راکاملا بجای آورد .

۳ ـ یکی از عادات قدیمه که هم اکنون متروك شده ، تعارفات زیاد است . البته مختصر تعارف ازطرف صاحب خانه بیموقع نیست ولی تعارفات فوق‌العاده وبا دست تکه گرفتن واصرار زیاد جائز نیست.

٤ ـ بعضی اشخاص دست نبردن بطرف شیرینی یا میوه رایك نوع نزاکت وادب میدانند برخلاف ، این رفتار بسیار نامطبوع وباعث دلتنگی صاحبخانه میشود .

٥ ـ درمیهمانی‌های کوچك میزبان میتواند ظرف نان‌شیرینی را دوربگرداند وبه میهمانان خود تعارف کند، ولی در مجالس‌بزرك‌این کار مشکل است وبعلاوه چندان پسندیده نیست ، لذا هرکس بایدتا حدی بخودش کمك کند .

٦ ـ در موقع پوست گرفتن میوه باید مواظب کارد وچنگال وبشقاب وسایرچیزها بودکه بیکدیگر نخورد وزیاد صدا بلند نشود. با ملایمت پوست گرفتن ،کوچك‌بریدن‌وآهسته خوردن شرط‌ادب‌است.

۷ ـ گاهی دیده‌میشود که بعضی ها میوه‌را پوست‌گرفته وبریده وبرای‌دیگری‌باصطلاح تکه گیری‌میکنند، این رفتارهیچ مطبوع نیست. هرکس میتواند برای خود حاضرکند وراضی بزحمت دیگری‌نیست .

۸ ـ هسته میوه باید با انگشت ازدهان گرفته شود ویا با قاشق از دهان بگیرند . بسیار حرکت زننده‌ایست اگـرهسته میوه را در بشقاب (به‌بخشید) تف کنند .

۹ ـ در میهمانی‌های کوچك چند نفری اغلب خدمت‌های داخل اطاق‌را صاحبخانه یا دختر صاحب خانه میکنند ، ولی درمیهمانی‌هـای بزرك باید در باب پیشخدمت خیلی دقت کـرد ، که با سلیقه ، تـمیز و چابك باشد تا اسباب خجلت صاحبخانه فراهم نشود .

۱۰ ـ در اینگونه مجالس هردقیقه در بین صحبت تشکر کردن از زحمات صاحبخانه وعذرخواهی‌های زیاد خوب نیست . این تشکر فقط حق دوستان صمیمی است ، آنهم در موقع خدا حافظی .

۱۱ ـ تعارف وصحبت با پیشخدمت شایسته نیست .

دست‌های‌خود را تمیز نگاهدارید

اگر دقت کرده باشید متوجه این نکته شده‌اید ، که گاهی پس‌از طبخ غذا دستهایتان پر از لـکه شده است .

۱ـ برای‌برطرف کردن‌این لـکه‌هاوبطور کلی پس از اینـکه کـار خانه را تمام کردید ، دست‌های خود را بااین محلول بشوئید :

گلسیرین	دوقاشق‌سوپ‌خوری
آب‌لیمو	آب‌نصف‌لیموی‌ترش

اگر با این محلول نتوانستید لـکه‌ها را آنطوریکه میخـواهید سریعاً پاك نمائید لـکه‌ها را با کف دریا پاك کنید .

۲ـ برای‌لـکه‌های‌سبزیجات‌هیچوقت دست‌ها راصابون نزنید ، زیرا در اینصودت لـکه ها بطور ثابت خواهند ماند .

۳ـ اینطور لکه‌ها را باگرد سنك پا و بعد با آبلیمو پاك کنید ویـا اینکه باگرد نشاسته ایکه در گلسیرین خیسانیـده‌انـد دست هـارا شستشو دهید .

٤ـ لکه‌های میوه‌را با سرکه ویا (کره تازه) ویا (اسید تارتریك) برحسب نوع لکه پاك کنید .

٥ـ اگرپس ازپوست کندن پیازدست‌هایتان بوگرفت ، برای بـر طرف کردن بوی آن ، دست‌ها را درآب نیم گرمی که کمی امونیاك بآن اضافه نموده اند فرو برده شست وشودهید .

٦ـ برای برطرف کردن بوی ماهی کافی‌است دست‌ها را درآبیکه کمی آب اکسیژنه بآن اضافه نموده‌اند (یك قاشق قهوه خوری دریك طشتك متوسط آب) شستشو دهید ونیز میتوانید قبلا دست‌ها راباآرد خردل مالش داده وسپس با صابون بشوئید .

۷ـ بوی‌جوجه که گاهی دراشخاص موجب تهوع‌می گردد ، ازسایر بوها دیرتر برطرف میشود، بهترین راه برای رفع آن ازاینقراراست. بمقدار مساوی نفت و ادو کلنی را درهم ریخته و بدست ها بمالید وسپس با آب گرم بشوئید ، از بوی نفط نترسید ، یك یا دودقیقه بعد تبخیر میشود واثری ازآن باقی نمی‌ماند .

۸ـ هنگامیکه دست‌هایتان بااشیاءمرطوب‌ و یادر آب‌وغیره اصطکاك دارد ، بهتر است دستکشهای لاستیکی در دست کنید .

۹ـ برای کارهای‌دیگر نیزمیتوانیددستکشهای گشادی بکار برید، تا بدین وسیله نخست نظافت دستها مراعات گشته ودیگر آنکه‌تهویه هوا هم شده است .

۱۰- برای اینکه گرد و غبار و کثافت روی دست‌هایتان ننشیند، پیش از آنکه دستکش‌های منظور را بکار برید، خوبست دست‌ها را باماده چربی داری، چرب کنید.

برای برطرف کردن چربی چرخ گوشت.

۱۱- آب سرد، ویك قاشق‌سوپ خوری امانیاك و صابون، چربی وکثافات ماشین را بخوبی برطرف می‌کند.

۱۲ - برای برطرف کردن چربی و کثافت های ماهوت پاك کن لازم است، آنهارا در سبوس بزنید، دوتا، درتابهم بمالید، تاچربی هردو برطرف شود.

۱۳ - برای گرد گیری اشیاء خوبست پارچه های نم دار بخار دیده بکار برود، مخصوصاً برای گرفتن موهای سك و گربه ازروی مبل وفرش.

۱٤ - اگر جای سیگاری‌های چینی از دود آلوده شد و با آب خوب پاك نشد، یك چوب پنبه را در نمك بزنید وروی آن بمالید.



چهارشنبه بیست وهشتم

آداب معاشرت

ارتباط دسر باغذا

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار درکلاس حاضرشدو گفت:

دسر ، که غذای ما باآن پایان داده میشود ، یك اهمیت خاصی دارد ، زیرا که بامزه وطعم آن ما ازسفره خوراك بکنار میرویم ، لذا باید در انتخاب ورنك وظرافت آن سلیقه بخصوصی بکار بردهشود. اگر فرضا غذای ما ساده بود اما درآخر خوراك یك دسر خوب داشته باشیم؛ آن دسر تلافی آن غذای سادهرا مینماید . وبالعکس اگر غذای مفصل داشته باشیم ولی یك دسرخوب وبامعنیخودش درکارنباشد ، مثل آن است که غذا یاغذا ها نقص داشتند .

در انتخاب دسر، ما باید توجه داشته باشتم که مواد آن با خوراکی که خوردهایم یك جور نباشد ، مثلا اگر غذائی خوردهایم که تخم مرغ درآن بوده ، مانند املت ، کوکو ومثل آنها دیگر در دسر تخم مرغ بکار برده نشود .

اگرسالادیصرفشده کهدرآن ژلاتین بوده، دیگر دردسرژلاتین تکرارنشود . واگر خوراکی داشتهایم که درآن خامه یاشیر بود، باز آنها دردسر بکار برده نشوند وغیره .

ژله پرتقال

ژله پرتقال معمولا خیلی خوش مزه وارزان است

پرتقال	٦ دانه
لیموترش	۲ دانه
شکر	۲ فنجان
ژلاتین ورقه‌ای	٥٦ گرم

نخست ژلاتین هارا در دوفنجان آب سرد خیس میکنند ، سپس آب شش پرتقال ولیمو ها راگرفته درظرفی علیحده میریزند و پوست یك‌لیمو را نیزدر آن رنده می کنند، دوفنجان شکررا در ژلاتین ریخته و آب پرتقال ولیمو رابر آن اضافه نموده و بلافاصله چهارفنجان آب جوش درآن ریخته وبهم میزنند تاژلاتین خوب حل شود ، سپس آنرااز یك صافی ردکرده ، درقالب هائی‌که قبلا باکمی آب سرد مرطوب شده است ، ریخته می‌گذاریم خودرا بگیرد .

این ژله برای چند روز قابل استفاده خواهد بود .

ژله توت فرنگی

توت فرنگی	تقریبا یك کیلو ونیم
شکر	دو فنجان

توت فرنگی هارا دم گرفته در ظرفی ریخته باقاشق چوبی‌خوب می‌فشاریم ، سپس شکر را داخل آن نموده برهم میزنیم وبرای مدت یکساعت آنرا بکناری می گذاریم تاآب توت فرنگی‌خارج شود، برای هرفنجان آب توت فرنگی‌یك فنجان آب اضافه می کنیم و آنرا ازصافی ردکرده وبرای هردوفنجان آب وآب توت فرنگی یکقاشق گردژلاتین

که قبلا دریك چهارم یك فنجـان آب گرم حل شده بـاشد بر آن اضافه میکنیم ومایه را درقالب های مخصوص ژلـه میریزیم و برروی یخ قرار میدهیم تاخودش رابگیرد . اگر توت فرنگی هاخیلی رسیده وشیرین باشد کمی آب لیموی ترش تازه برطعم وبوی آن میافزائیم .

این ژله بسیار قشنك وخوش مزه است .

ژله پرتقال نوع دیگر

برای دوازده نفر

ژلاتین	یك جعبه در بسته
شکر	دو فنجان
پرتقال آب و تکه های آن	یك فنجان
تخم مرغ	٦ دانه

نصف جعبه ژلاتین را درنصف فنجان آب نیم گرم برای دوساعت خیس کنند ، سپس یك فنجان ونیم آب جوش علاوه نموده از صافی رد کنیم ، بعد دوفنجان شکر و آب پرتقال و آب یك لیمو ترش بر آن اضافه نموده و مدت پنج دقیقه برهم میزنیم،سپس سفیده تخم مرغ راکه خوب زده شده وبصورت کف غلیظی درآمده است بآن اضافه نموده وانقدر میزنیم تاخوب غلیظ شود ، سپس آنرا در قالب هائی که سطح آنها را با پردههای پرتقال زینت دادهایـم ریخته روی یـخ میگذاریم تاخوب سرد و بسته شود .

ژله آب انگور

انگور	یك کیلو

آب لیموی شیرازی	۳ قاشق سوپ‌خوری
شکر	۲۵۰ گرم
خامه	۴۰۰ «
ژلاتین	٤ ورق

انگور دان کرده را خوب شسته آب آنرا میگیریم ، ژلاتین را درکمی از آب انگور گذاشته و آنرا روی آتش می‌گذاریم تا حل شود ، شکر راهم در آن میریزیم (یکقاشق سوپ خوری از آن شکر را نگاه میداریم برای آنکه درخامه بریزیم) بعد آنرا داخل بقیه آب انگور کرده ، آب‌لیمو را نیز اضافه میکنیم و درقالب ریخته روی یخ می‌گذاریم . باید در مدت پنج ساعت بخوبی بسته شود .

نزدیك موقع خوردن آن یك قاشق شکر رادرخامه‌درریخته باچنگال غیر فلزی خوب میزنیم .

موقع صرف نمودن دسر، قالب را در آب‌داغ فرو برده ، دو سه دقیقه نگاه میداریم همینکه دیدیم اطرافش ازظرف جداشده استفورا از آب داغ‌خارج کرده پشت‌ظرف‌را باپارچه خوب خشك میکنیم، که آب درظرف‌نریزد ، وظرف قشنگی که باآن دسررا بسفره میبریم روی قالب می‌گذاریم وآنرا برمیگردانیم ، البته سعی میکنیم که قالب را دروسط ظرف قرار دهیم ، بعد خامه را هم بشکل ظریف وزیبائی در اطراف‌ژله میریزیم وبسفره‌میبریم.

ژله شیر

شیر	نیم کیلو
زرده تخم‌مرغ	چهار دانه

قند نرم شده	چهارقاشق سوپ خوری
ژلاتین	پنج ورق
وانیل	کمی

نیم کیلو شیررا اول جوش بدهند بگذارند کنار ـ چهار دانه زرده تخم مرغ را با چهار قاشق سوپخوری قندنرم خوب بزنند، کمی وانیل را در آن ریخته پنج ورق ژلاتین‌را در آن مایه گذاشته وشیر که هنوز نیم گرم است روی آن ریخته وباقاشق چوبی ملایم بهم زنند ـ بعد روی آتش بگذارند باز هم ملایم بهم زنند، نزدیك بجوش آمدن که شد از آتش برداشته ودرقالب ریخته‌روی یخ‌قراردهند، درمدت دو یاسه‌ساعت بسته‌خواهدشد پس‌ازآنکه خودش‌را گرفت، درموقع بردن دسر بسفره، آن قالب را یکی دودقیقه در ظرف آب داغ قرار داده، همینقدر که ملاحظه شد مایه از قالب جداشده است پشت قالب راتمیز پاك نموده فوراًدر وسط‌ظرف قشنگی(که‌دسر باآن‌بسفره برده‌میشود) بر گردانیده وهر رقم کمپوت که بخواهند مانند کمپوت سیب، زرد آلو وغیره (بدون شربت فقط میوه‌اش) اطراف آن گذاشته وبسفره‌برده‌میشود .

سیب پخته برای دور ژله شیر

سیب	٦ دانه
شکر	یك فنجان
آب	یك فنجان
هل	۲ دانه
میخك	۱ دانه

پس از پوست کندن شش دانه سیب بسیار خوب ، آنها را در ظرفی گذاشته که روپوش محکمی داشته باشد آن یك فنجان شکر و یك فنجان آب را که شربت ساخته شده بروی سیب صاف کنند و آن هل را با میخك در آن گذاشته وروی آتش بسیار ملایم آهسته بجوشد تا سیب پخته وشربت بکلی تمام شود ، از آتش برداشته ، درش را باز گذاشته تا خنك شود ، آن هل ومیخك را خارج نموده و بطور زیبائی اطراف ژله شیر بگذارند و بسفره برند .

کستارد

شیر	۱۲ سیر
تخم مرغ	٤ دانه
شکر	یکسیر و نیم
نمك	یك چهارم قاشق چایخوری
کردو	یکسیر

تخم مرغها را کمی زده آن شیر که جوشیده وگرم است با شکر و نمك در آن ریخته و کمی بهم زنند درظرفی ریخته و آنرا در ظرف دیگر که پر از آب گرم است قرار دهند وروی آتش بسیارملایم بگذارند، طوری باشد که آن آب گرم هم جوش نیاید. کستارد باید آهسته آهسته پخته تا کمی سفت شود . چاقوی چالاکی ازنقره در آن فرو برده، اگر پاك وبی آلایش بیرون آمد، معلوم است که پخته است. باید درنظر داشت که قبل از گذاشتن ظرف کستارد درظرف آب گرم چند ورق کاغذ زیرظرف کستارد قرار دهند که ته آن کستارد نسوزد و نیز درنظر داشته باشند که آب دور این ظرف نجوشد ، تا اینکه کستارد خراب نشود، ظروف

سفالین برای کستارد خوب است.

آن گردو راکوبیده وروی کستارد بریزند

کستاردسیب

شیر	۲ فنجان
تخم مرغ	۲ دانه
شکر	۱ فنجان
سیب پخته نرم شده	۲ فنجان

زرده را باشکر ، وسفیده را علیحده میزنند ، سپس زرده ها را با سیب مخلوط نموده و کمی هل برای معطر شدن بآن اضافه میکنند ، بعد شیر را و بالاخره سفیده‌های زده شده را بآن‌اضافه میکنند ،خوب که آنها مخلوط شدند ، دریك ظرف نسبتا گودی که‌ته‌آنرا باکاغذچرب لفاف کرده باشند ریخته ، ویك خط باریك از کاغذچرب دورتادوردهنه ظرف قرارداده ، درش‌رامحکم‌بسته‌ودرآتش‌ملایم سی‌دقیقه‌پخته‌میشود.

پودینك برنج

برنج پخته	۲ فنجان
تخم مرغ	۳ عدد
شیر	نصف فنجان
شکر	نصف فنجان

زرده های تخم مرغ راپس‌اززدن‌باشیر وشکروبرنج وقدری‌عطر پخته (هل، وانیل یاعطری که آب نداشته باشد) داخل کنند پس از آن سفیده تخم مرغ راخوب زده بر آن اضافه نمایند ، درظرف‌چربی‌بریزند و نیم ساعت در فر بماند.

بستنی بادام

تخم مرغ	۲ دانه
شکر	۲ فنجان
آرد سفید نرم	۲ قاشق سوپخوری
نمك	یکچهارم قاشق چای خوری
شیر جوشیده	۳ فنجان
خامه	۳ فنجان
بادام شیرین پوست گرفته و نرم ماشین شده	۱ فنجان
اسانس پرتقال	۱ قاشق سوپخوری

دو فنجان شکر را با دوقاشق آرد و یکچارم قاشق چای خوری نمك ودودانه تخم‌مرغ راکه‌خوب زده شده است با آن سه فنجان شیر جوشیده وسرد مخلوط نموده خوب بهم زنند. سپس درظرف آب‌داغی (این‌مخلوط که‌درظرف‌است) درآن آب‌داغ قرارداده بمدت بیست دقیقه‌در آن آب‌داغ باشد ولاینقطع آنرا ازیکطرف بهم‌زنند. بعد کنار گذاشته تاسرد شود، سه فنجان خامه زده شده و آن بادام نرم شده را با آن یک‌قاشق غذاخوری اسانس پرتقال یا نارنج بر آن بیافزایند، سپس درظرف بستنی ریخته یخ و نمك ریز اطرافش گذاشته‌میچرخانند تابسته شود.

بستنی هلو

هلوی خوب معطر	نیم کیلو
خامه	۳ سیر
شکر	۲ سیر
آب لیموی شیراز	۳ قاشق سوپ خوری

هلوهارا شسته از الك درمیکنیم ، خامه و شکر راکه قبلا خوب زده شده و شکر بکلـی در آن حل شده است بآن اضافه میکنیم و درظرف بستنی ریخته یخ و نمك ریز اطراف آن میگذاریم ؛ میچرخانیم تا بسته شود .



چهار شنبه بیست و نهم

آداب معاشرت

غذای سرد

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگار در کلاسی حاضر شد و گفت :

« بدنیست که امروز دربارهٔ غذای سرد وموارد استعمال آن کمی صحبت شود . غذاهای سرد در فصول مختلف سال صرف میشوند ، مخصوصاً بیشتر درفصل تابستان میدهند . درطبخ این غذا ها ابداً روغن مصرف نمیشود ، باژلاتین ویا با اقسام سوپهاکه ازخود گوشت در وقت سرد شدن ژله وبستگی پیدا می کند . یا آنکه غذا های سردرا ساده‌صرف میکنند.ژله، بامرغ ، بوقلمون، گوشت بره‌وغیره تهیه میگردد . برای‌مثال چند یادداشت از آنهارا شرح میدهم .»

ژله بوقلمون

بوقلمون چاقی راکه بیات کرده‌اید خورد کنید وبا چهاردانه پیاز درشت وپنج سیر هویج حلقه کرده ونمك وفلفل وبرگهای معطر وبقدر کافی آب بار کنید درآنرابسته چهار پنج ساعت بجوشد (مدت طبخ و پخته شدن بسته است به‌سن ونوع بوقلمون) بعدکه پخته شداستخوان های آنرا کشیده ، در یك ظرف بیضی بچینند .آب آنرا بگذارید کمی سرد شود تاچربی آنرا بتوان بخوبی گرفت بعدآن آب بوقلمون‌را

از صافی ردکرده وروی بوقلمون بریزید ودرجای خنکی بگذارید تا بسته شود وموقع برداشتن ته ظرف رایکدقیقه در آب گرم نگاهداشته درظرف دیگر برگردانید وبسفره برید .

ژله مرغ

مرغ چاق جوانی راکه انتخاب کرده‌اید خورد کنید وبا دوعدد پیاز، یکدانه‌سیب‌زمینی وچندشاخه جعفری وبرگهای‌معطر وکمی‌نمك و فلفل‌وآب‌سرد یکدانه‌میخك‌بار کنیددرآنرابسته چهارپنج‌ساعت‌بجوشد (مدت‌طبخ‌مربوط‌بسن‌مرغ‌است)بعدکه‌پخته‌شد استخوان‌های آنراکشیده در یك دیس بچینید .آب مرغ را از الك یاصافی ردکرده چربی آنرا گرفته روی‌مرغ بریزید ودرجای خنکی بگذارید تابسته شود وموقع مصرف شدن ته ظرف‌رایکدقیقه درآب گرم نگاهداشته درظرف‌دیگر برگردانید .

قسم دیگرمرغ با سس‌مویونز

مرغ چاق	یکدانه
پیاز	یکدانه
روغن زیتون	۱۰۰ گرم
آب لیمو	۵۰ گرم
نمك وفلفل	بقدر کافی
کاهو	۲ دانه
جعفری ساطورشده	۰۰ ۰ گرم
تخم مرغ پخته	۲ دانه

مرغ را ابتدا با یك دانه پیاز می پزیم . سردکه شد بالها وران

های آنرا جدا می کنیم . دو دانه کاهوراکه شسته و آب آنراگرفته‌ایم ، خورد کرده ته دیس میگذاریم- آبلیمو ، روغن زیتون و نمك وفلفل را مخلوط نموده، پس از آنکه تکه های مرغ را مرتب روی کاهوچیدیم آن مخلوط آبلیمو وروغن زیتون راروی تکه های مرغ میریزیم ، بعد ازدوسه دقیقه سس مایونز روی مرغ ریخته وآن تخم مرغهای پخته و سفت شده را حلقه بریده روی آن سس ومرغ قرار میدهیم - بعد آن جعفری ساطوری‌شده راباهر میوه‌ای که‌بخواهیم درروی آن سس بکمك تکه های تخم مرغها قشنك وزیبا زینت میدهیم .

ژله جوجه

جوجه چاق	یکدانه
پیاز	«
پاچه گوسفند	«
هویج	۲ سیر
نخود سبز	« «
نمك وفلفل	کمی
برك‌جعفری	نیم سیر

جوجه را باپیاز وپاچه و نمك وفلفل‌بار نموده نیمه‌پز که شد هویج پاك وشسته شده رااندازه بادام خورد کرده بانخود سبز بآن میافزائیم پس ازپخته شدن ، درظرفی خالی‌کرده استخوان های جوجه را خارج نموده وپاچه راکنار گذاشته ، بعد تکه های گوشت را مرتب در ظرف پهنی چیده ولابلای آن بطرززیبائی هویج ، نخود وجعفری را قرار می دهیم ، وآب‌جوجه را ازصافی‌ردکرده برآن می‌افزائیم ودرمحل‌خنکی

می گذاریم . پس از آنکه سرد و بسته شد وموقع مصرف آن رسید ، یکدقیقه ته ظرف را درآب داغ نگهداشته بعد با ملایمت درظرف دیگر برمی گردانیم .

واگر بخواهیم روی آنرا چند تکه خیارشورمی گذاریم .

ساندوئیچ

عموما ساندویچ را با مایه ذیل درست میکنند :

کره	نصف فنجان
خردل حاضرشده	یك قاشق مرباخوری
فلفل قرمزیاسیاه	نصف قاشق چایخوری
نمك	« « «
زرده تخم مرغ پخته وله نموده	یکدانه

. . . .

ساندویچ جوجه

جوجه پخته یا سرخ شده ویا هرگونه گوشتی مانند ، بوقلمون ، اردك ، مرغ ، بره ، گوسفند که خوب پخته ودرآب خودش سرده شده باشد ، به تکه های کوچك می بریم ، بقدر کافی کره ، فلفل ، نمك و مقداری ازهمان آب گوشت بآن اضافه نموده وآنرا روی آتش گذاشته و خوب بهم میزنیم تاآنکه مثل خمیر شلی بشود ، سپس آنرا دریك بشقاب پهن می کنیم تاسرد شود ، بعدآنرا دروسط تکه‌های نان که آنها راخوب نازك بریده وکره مالیده‌ایم می گذاریم .

ساندویچ قارچ

زبان گوساله که خوب پخته شده است وقارچ پخته را بتکه‌های

ریز و کوچك میبریم ومقداری کره باکمی خردل، فلفل و نمك بآن اضافه نموده وخوب بهم میزنیم ، بعد دروسط دوتکه نان که نازك بریده شده وکره مالیده‌است می گذاریم .

ساندویچ پنیر و گردو

پنیر	چهارقاشق سوپخوری
خامه	دوقاشق » »
گردوی ماشین‌شده	چهار قاشق » »
نمك وفلفل	یك‌قاشق‌چایخوری

پنیررا خوب نرم کرده باخامه و گردو و نمك وفلفل مخلوط نموده در وسط دوتکه نان که نازك بریده شده و باکره چرب شده است می گذارند .

ساندویچ تخم‌مرغ

چند دانه تخم مرغ تازه را می‌پزیم که خوب بسته شده باشد و می گذاریم سردشود . یاآنکه درآب خنك می گذاویم تازود سرد شود آنرابتکه‌های خیلی ریز و کوچك می‌بریم، قدری نمك وفلفل‌وگردوی ماشین شده برآن می‌افزائیم ودرتکه های نازك نان که‌خوب کره برآن مالیده شده‌است می گذاریم .

این ساندویچ برای مسافرت‌هم بسیار خوب است .

چهارشنبه سی‌ام

آداب معاشرت

درآمد وهزینه

ساعت سه بعدازظهر خانم آموزگاردر کلاس حاضرشده و گفت: بعضی اوقات درآمد ماهیانه را درهمان ماه خرج میکنیم · و بعضی وقتها درماه بعدآنرا بمصرف میرسانیم . واحیانا باعتبار درآمد این‌ماه یا ماه های آینده پول قرض نموده وخرج می کنیم .

معمولا پدرخانواده مسئول هزینه فامیل است . بعضی ازپدرها آخرماه حقوق میگیرند ، بعضی هاهفتگی وبرخی روزانه وعده دیگر دست مزد کارآنها بستگی بنوع حرفه وپیشه و مدت کارو کوشش و هنرمندی آنها دارد . یك پزشك ، یك وکیل دعاوی ، یك برزگر، یك ارباب ده ، یك مستخدم اداره ویا یك صاحب مستقلات نوع وطرز درآمدشان جوربجوراست . اصولا اساس عایدی بوسیله پدرخانواده تهیه شده واوتأمین معاش فامیل را مینماید . اما البته هریك ازافراد خانواده بنوبت خود ، دراین تلاش وتدارك زندگی شرکت دارند ، و باید سهم خود را بخوبی اداء وانجام نمایند . مادر، برادرها ، وخواهر ها هریك بقدرتوانائی خویش درکمك بدرآمد کوشش شایسته ولازمه بخرج میدهند .

افراد خانواده طوردیگری درافزایش درآمـد اقدام میکنند کاری که مادر میکند ، برای اداره امور خانواده اهمیت بسزائی دارد. اوخانواده را ازهرحیث زیر نظر مراقبت قرارداده ، تا بهداشت ، تمیزی نظافت وصرفه جوئی رعایت کامل بشود،موضوع صرفه جوئی یکنوع درآمد خانواده استموضوع رعایت تمیزی وبهداشت نوع دیگردرآمدخانواده است،البته بصورت ظاهر پول آن دیده نمیشود ، ولی درباطن ارزش آن از پولی که پدر خانواده می آورد بیشتر است . سایر افراد خانۀ شما نیز میتوانند بهعایدی خانواده کمك دهند . مثلا میخ صندلی درآمده، پسرشما آن میخ را از زمین برداشتهوفورا بجای خودمیکوبد ، چنانچه در لباسش مختصر دریدگی پیداشد ، بلا فاصله یك سوزن ونخ بدست گرفته وآنرا میدوزد ، واز پیشرفت پارگی جلوگیری میکند . نهایت احتیاط ومراقبت رامینماید که کفش و لباسش بیموقع فرسوده وپاره نشود .

خواهر شما درامور خانه بمادرش کمك داده وکارهای کوچك واطراف خودرا شخصا آماده وتهیه می کند، اواز مادر خود تقاضاهای بی مورد، وبی جا نمیکند، درطرزلباس پوشیدن ونظافت رعایتمیکند که از حدود صرفه جوئی وبهداشت خارج نشود که ازاین جهات زیانی بههزینه زندگی وارد نیاید . اینها همهکمك بدرآمد خانواده است . ولیهیچ یك بصورت ظاهر وجهنقد نیست ونمیتوان مبلغ ومقداری بر آن درآمد وکمك زندگی بحساب آورد .ولی درباطن ومعنیپول است، علاوه برآنکه کمك بهعایدی خانواده است ،کمك زیادیهم بوقتمادر وپدر شده است.

فرض بفرمائید آقای داود خان و گیتی خانم یك پسر هفده ساله و یك دختر سیزده ساله دارند که آنان موسوم بخسرو و ناهید میباشد خسرو از ساعتی که از مدرسه و درس فراغت حاصل میکنند با یك جعبه کوچك ابزار نجاری که آنرا پارسال پری (جایزه) گرفته است مشغول ساختن جای عکس و قوطی های کوچك و بزرك شده و در هر هفته مبلغی از آن راه عایدی دارد بطوریکه کتاب های مورد لزوم و نوشت افزار خود را ازدر آمد کار نجاری تهیه مینمایند و نیز دو باغچه کوچك که در فضای حیاط دارند خسرو در آنها تخم ریحان، تربچه، جعفری وپیازچه کاشته ودر هر فصلی سبزی های روزانه را تازه و خرم بعمل میاورد فقط در مواقع بیکاری برای تفریح به تدارك آنها اقدام نموده طوری شده که دیگر لازم نیست سبزی مصرف روز را از بازار بخرند خسرو در باره اصلاح و تعمیر اثاثیه چیز های جزئی و آسان را یاد گرفته و از این راه نیز کمك موثری بوقت ودرآمد خانواده می کند

ولی ناهید دختر سیزده ساله هر شب کتابچه و مدادش را گم کرده و پول برای خرید آن ها میخواهد هرروز یك دکمه از لباس افتاده و گم شده و از مادرش میخواهد که دکمه بیاورد بلباس او بدوزد هفته قبل برایش کفش خریده اند معلوم نیست چطور جست و خیز نموده که پاشنه کفش بکلی پرتاب ومفقود شده است هرروز وهر کجا وهرچه به بیند چشم هوش بازاو آنرا می طلبد وهر دم وساعت گریبان مادرو پدرش راگرفته نق،نق می کند والباس های رنك برنك وجور بجور میخواهد روزی نمیگذرد که دل مادرو پدر را بدردنیاورد وبهر ترتیب شده وجهی برای هزینه بیهوده نگیرد ناهید نه فقط در هر ماه

مبلغ گزافی خرج تراشی می کند مادر و پدر را هم زیاد اذیت نموده و وقت آنان را بخود مشغول و ناراحت می کند

حالا شما نزدخود وضعیت این خانواده را مجسم کنید تا بدانید تفاوت خسرو وناهیدچیست ؟ واین یکی بخانه چقدر سود میرساند : و اەدیگری چقدرزیان !

وقتی افرادخانواده هریك بنوبت خود ، خویشتن را ملزم بکماك در آمد و عایدی خانواده دانستند آنوقت وضعیت معاش و در آمد آنها منظم و باسعادت خواهدبود .

بدیهی است، ازکودکان انتظار نمیرود که پول برای هزینه زندگی بیاورند یاکارهای خانواده را اداره کنند . ولی طرز روش و رفتار آنها میتواند ازحیث وقت ، پول و روحیه کمك بسزائی بمادر و پدر بنماید بچه هائی که مانند ناهید ولخرج وسبك مغزند مثل آنست که یك سوراخ به کیسه پول خانواده وارد شده و دائم از آن سوراخ پول بیهوده دور ریخته میشود .

بودجه چیست ؟

بودجه یعنی در آمد وهزینه درآمه را طوری تقسیم کنید که تمام مخارج ضروری ازآن استفاده ببرد .

اقلام بودجه

بودجه یك خانواده ازارقام ذیل تشکیل میگردد :

منزل ، خوراك ، متفرقه ، البسه ، تفریح وگردش ، پیشرفت و ترقی ، اندوخته .

حزینه منزل - آنچه بابت کرایه‌خانه پرداخت شود ، یا اگرخانه

ملکی وشخصی است برای تعمیر واصلاحات خرج شود .

متفرقه ـ عبارت ازسوخت، روشنائی، آب بهاء ، تعمیرات، اثاثیه تاکسی وغیره .

البسه ـ شامل است ازهرقبیل پارچهٔ که برای، لباس ، ملافهٔتشك لحاف وغیره ، رومیزی ، سفره ومانند آنها هر چه نوع پارچه باشد تهیه گردد .

تفریح و گردش ـ متضمن مخارج اوقات تعطیل ، مسافرت، سینما وسایر چیزهای تفننی.

پیشرفت وترقی ـ شامل است : آن پولی که برای‌روزنامه، مجله کتاب، شفای بیماری ومداوا ،کمك‌وتعاون به بینوایان ، تعارفات وهدیه ازهرقبیل واگرخانواده اتومبیل داشته باشدمخارج آن .

اندوخته ـ یعنی پولیکه هرماه‌دربانك‌یامحل معتبری‌ذخیره‌شود برای روزسیاه وروز گارسختی .

چگونه توازن وتعادل بودجه را منظم میسازد .

میزان بودجه

برای مصرف منزل	۱۵ در صد
خوراك	٥٤ »
متفرقه	۸ »
البسه	۷ »
پیشرفت‌وترقی	۸ »
اندوخته	۸ »
	۱۰۰

چنانچه درباره تعادل دخل وخرج توجه شود ، اینموضوع عادت گردید وهمواره خانواده با رعایت اطراف و جوانب رفتار میکنند ، در این صورت زندگی راحت و سعادتمند میگردد.

تعادل بودجه نفوذ وتأثیر عمیقی در کامرانی افرادخانواده دارد.

دوخانواده را در پیش خود مجسم کنید. که یکی از آنها پیروی ازبودجه منظم میکنند . ودیگری پابند بهتوازن وتعادل در آمدوهزینة نیست . بعد ازاندك تفكرى ، آنوقت متوجه این نکته بسیار دقیق و وجساس حیاتی خواهید شد که تعادل بودجه چقدراهمیت دارد ، وتأثیرش درافراد، خانواده ، بالاخره دراجتماع چقدرزیاداست .

چهارشنبه سی و یکم

آداب معاشرت

پرستاری در خانواده

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضر شد و گفت در هفته قبل ضمن موضوع در آمد وهزینه گفتیم که مادر در خانواده کارهائی می کند که غیر مستقیم بردر آمد افزوده میشود یعنی اقدامات مادر خانواده گرچه بصورت ظاهر وجه نقد نیست ولی عملیات وطرز روش او بر عایدی افزوده و بطور محسوس و قابل توجهی از نقصان موجودی جلوگیری بعمل می آید

یکی از موارد یکه مادر خانواده بر عایدی می افزاید یعنی از مخارج جلوگیری مینماید مسئله بهداشت افراد خانواده است چه آن که موضوع سلامتی که در خانواده باید مراعات شود مربوط بقدرت فکر وفراست وطرز رفتار مادر خانواده می باشد

شاید شما بار ها شنیده یادیده اید که کودکان بیشماری بواسطه سوء رفتار و یاعدم مواظبت صحیح مادران جاهل تلف شده اند مثلا از گاز ذغال کرسی نداشتن هوای پاك سالم بی مواظبتی در نظافت ویا افتادن در حوض و آب انبار وغیره جوان ها و اشخاص سالمند نیز احتیاج شدید ومبرم به توجه ز رعایت بهداشت از طرف مادر خانواده

دارند .مقصود از بهداشت کم‌بودن غذانیست بلکه اغلب بواسطه بد خوری و پرخوری بیمار شده ویا داشتن نظافت کافی و . . .

در مواقعی که کودکان بیمار میشوند غالبا بواسطه عدم توجه بمرض ورژیم وپرهیز وپرستاری کار بجای سخت رسیده و بیماری غیر قابل علاج تشخیص می‌گردد واز این راه هزینه سنگینی سرباز مخارج خانواده گردیده و بدر آمد نقصان زیاد میرسد

بعضی‌اوقات که سخن از پرستاری ورعایت بهداشت بمیان میآید عده‌ای میگویند که وسائل پرستاری وبهداشت کم‌است و پزشك بقدر کافی در دسترس نیست (بلهاینطور است) امانکات دیگری هم قابل ملاحظه ودقت است که فقط وفقط منوط بدرایت‌و عملیات وحسن رفتار مادر وافراد خانواده است واین نکات درتمام‌مردم متمدن دنیامورد‌توجه و ملاحظه میباشد که‌مادر خانواده تااندازه بسیار زیاد وموثری میتواند از بیماریهای، خانواده بوسیله مراعات بهداشت جلوگیری کند و نیز باز هم بواسطه همان بهداشت سلامتی راعاده دهد

پرستاری بیماردر منزل

بطوریکه قبلا گفته شدمادر خانواده میتواند کمك موثری ازراه صرفه جوئی وبهداشت خانواده بنماید که افراد فامیل سلامت وشاداب زیست و کنند و هرماه مبلغی کم‌یا زیاد بمصرف پزشك و دارو و غیره نرسد بنابراین امروز مختصری دراین باره صحبت می کنیم

جامعه امروز ازحیث پزشك وپرستار درمضیقه است چه‌آنکه بعدازجنك بین‌المللی بسیاری‌از پزشکان داروسازها و کارخانه های دارو سازی ازبین‌رفتند: وهنوز هم بقدر کافی بجای آنها برای جامعه

تهیه نگردیده است ، لذا ازنظر اجتماعی ، ما نیاز شدیدداریم که در آن خصوص صرفه جوئی کنیم . بنا براین اکثریت مردم باید برای جلوگیری از بیماری دقت وتوجه مخصوص بجا آرند ، تا ازشر آفات وبلیات امراض وهزینه آنها درامان باشند .

آثار وعلائم اولیه بعضی از بیماری‌های معمولی کودکان که باید مادر توجه داشته باشد

۱ ـ کسالت ودوری ازمردم ونداشتن فعالیت .

۲ ـ نداشتن اشتها ومنظم نبودن دستگاه گوارش

۳ ـ مختصر تب وحرارت غیرعادی .

٤ ـ دریکی از اعضاء دردی احساس شود .

٥ ـ ضربان قلب وتنفس غیرعادی .

٦ ـ خشکی پوست یا نرمی فوق العاده آن ، بریدگی و یا سرخی رنگ پوست ویا پیدا شدن جوش وتاول‌های کوچك .

۷ ـ آهنگ صداودرخشندگی چسمان وحالت نشست وبرخاست کودك بخوبی سلامتی یا بیماری اورا میشناساند .

۸ ـ ترشحات بینی وگلو ، حالت صورت و همچنین زیاد و کمی ادرارونیز رنگ ادرارهم دراین موضوع دخالت دارد .

۹ ـ رد کردن ونخوردن غذا ، استفراق ، وبدخلقی وبی‌حوصلگی وحساسیت زیاد .

۱۰ ـ خواب آلودگی وبیموقع درازکشیدن .

۱۱ ـ عطسه ، ترشح بینی . سرفهٔ وتندشدن تنفس علامت عفونت بینی ، گلو یا ریه است وممکن است ، بواسطه یك سرما خوردگی ساده

باشد یا شروع یکی از بیماری‌های مسریه مانندسرخچه ، آبله،سیاه‌سرفه زکام سخت ، دیفتری ، خروصك وغیره .

۱۲ - اسهال و استفراق ، یبوست یا درددل، معمولا نشانهٔ اختلال هاضمه است، اما ممکن‌است‌ازعلائم بعضی‌عفونت نیز باشد .

زود، زود ادرار کردن یا خیلی کم ودیر ادار کردن واحساس درد درموقع پیش آب علامت نقاهت کلیه ومثانه است .

سردرد شدید وخشك شدن پشت وگردن ، تشنج وکشیده‌شدن وجمع شدن عضلات علامت تحربك یا عفونت سلسله اعصابست .

درد وحساسیت وقرمزی وتورم هر قسمت بدن علامت عفونت و التهاب میباشد .

دانه ها وتاول‌های ریز درروی پوست دربیماری‌هائی مانند آبله مرغان وسرخك وسایر امراض جلدی دیده میشوند .

مادردانا همینکه دیدبچه اش بیمار است فوراً اورا درتحت‌معالجه خوابانده وپزشك را خبر میکند، اگر میسر نشد که فوراً دکتر حاضر شود بهٔ نزد طبیب رفتهٔ یا بوسیله تلفن دستورات لازم میگیرد - آن ۲٤ ساعت اول دراغلب بیماریها بسیارمهم است . این خیال که‌اگر تافردا خوب نشد بپزشك مراجعه خواهدکرد . بعضی اوقات خطرناك واقع میشود ، خیلی ازبیماری های سخت درمقدمه و علائم یك بیماری ساده یا سرماخوردگی را نشان میدهد .

قبل از رسیدن پزشك چند دستور ساده بی ضرر است که انجام شود .

بچه رادر تخت خواب بخوابانند وسعی کنید که محیط آرام و مناسبی برایش تهیه کنید که بتواند براحتی بخوابد .

کودکان دیگر را از بچه مریض جدا نموده و با اوهم بازی ، همخواب وخوراك نشوند .

اگر اسهال واستفراق ندارد غذاهای مایع مانند شیروآب میوه شیرین وجوشیده بطفل بدهند . اگر استفراق و اسهال دارد هیچ غذا ندهید ، ولی آب جوشیده بدهید تادستور پزشك برسد .

کارهای دیگر حتما با دستور پزشك انجام داده شود.

تبصره ۱ـ مادران باید از حرارت بدن کودکانشان با اطلاع باشند ، ونیز اوضاع و احوال عمومی مزاج آنان را تحت رسیدگی و مراقبت قراردهند وبدانند که آنان بیمار یاسالم هستند ، وبایستی علائم اولیه امراض رابشناسند تا بتوانند درصورت لزوم وبه موقع بپزشك مراجعه نمایند . ولیك زیاد هم درجه گذاشتن ودائم پی جور حال آنها بودن خوب نیست . البته دراین قسمت نبایستی مبالغه شود . ومادر به پیروی احساسات وعواطف خود هرعلامت مختصر یا تقریباً هیچ را یك بیماری خطرناك برای بچه خود تشخیص داده وهرروز این پزشك وآن پزشك برود .

تبصره ۲ ـ فقط منظوراز یادآوری این مطاب این است که مادران جوان که مسئولیت مهم ووظیفه مقدس مادرشدن راعهده دار گردیده اند علائم بیماری رابدانند ودر موقع خود بدون اینکه بچه رازیاد متوجه کسالتش کنند بطبیب مراجعه نمایند .

هر شخص بالغی باید متوجه حرارت بدن‌خود باشد، ودرصورت احساس کسالتی ،آنرا باحرارت سنج (درجه تب)آزمایش کند . و نیز درباره ضربان قلب وتنفس خود رعایت کامل داشته باشد ،و آنرا باضربان طبیعی قلب موازنه دهد وهمچنین سایر حالات غیرطبیعی وخلاف عادی رامیتواند تشخیص داده ودر اول وقت ممکن‌ازآن‌جلوگیری نماید .

حرارت‌بدن‌معمولادراشخاص‌جوان۳۷درجه‌سانتی گرادمیباشد. ودر بچه‌ها عموماً یك کمی بیشتر از آن است.درجه حرارت معمولادرساعات مختلفه روز تغییر میکند ، صبحهاکمتر و بعد ازظهر ها بیشتراست . در اشخاص سالمند درجه حرارت معمولا اندکی کمترازطبیعی است . هر کس باید درجه حرارت طبیعی بدنش رابداند . وهیچوقت نباید درجه حرارت را بلافاصله پس ازحمام گرفتن یاغذا خوردن ، یاچای و نوشابه نوشیدن سنجش نمود ، زیرا که در چنان مواقع حرارت قدری بیشتر است ، بلکه بعدازنیمساعت سنجش درجه حرارت مناسبت دارد .

چنانچه یکی ازافراد خانواده بیمارشد ، لازم است که اورادریك اتاقی بخوابانندکه هوا از آن بگذرد در صورتیکه بهیچوجه به بیمار برخوردنکند(ازبالای پنجره اتاق دریچه‌کوچکی باشدکه هرروزبرای مدت‌کمی آن بازشده‌وباجریان هواعمل‌تهویه صورت‌گیرد) توجه‌بدرجه حرارت اطاق مریض ازاهم لوازم است .

نظافت وتمیزی ملافه تشك، بالشت و غیره نیز اهمیت بسزائی دارد .

بیمار اساساً ازصداولواینکه کم و کوتاه باشد متأثر ومنزجر وناراحت میشود - باعراعات این نکته دقیق مریض رابایدکاملا راحت ودرمحل بی‌سر وصدائی قراردهند .

بیماران هریك درموقع صبح و برخاستن ازخواب ، سلیقه وروش خاصی دارند . یکی میخواهد اول صورت بشوید ، دیگری میخواهد نخست یك چای ، شیریا آب گرم بنوشد ، وآن دیگری میخواهدقبل‌از هرچیز بیرون رفته یا لگن بگیرد .

یك پرستارماهر باید بروحیه بیمارخود آشنائی کامل داشته و طوری رفتارکندکه مریض را عصبانی وناراحت ننماید . (بدیهی است هرگونه رفتار پرستار باید مطابق دستورطبیب باشد .)

غذابرای بیماران

درباره‌غذای اشخاص‌بیماروضعیف زیاد باید دقت‌کرد . اشخاص ضعیف و بیمار بهانه جووتند خومیباشند ، ونیزازطعم وبوی بیشترخوراك ها اکراه ونفرت دارند . لذا باید غذا را طوری تهیه نمودکه باطبع و چشم آنان خوش آیند ومطبوع شود .

مقصود آنست که‌از حیث ظرف وطرز آوردن غذا کاملا رعایت ظرافت و زیبائی بشود ، تاآنکه بچشم وحالت مریض اشتها ورغبت دهد .

شیر

شیر که‌دربیشتر بیماری‌هاغذای منحصر بفرد است بایددرباره‌جوشیدن آن دقیق بود . چه آنکه اگر بیش ازاندازه‌بجوشد ،البومین آن‌سفت می‌شود وایجاد یبوست میکند.

حریره جوجه

جوجه را با آب سرد، بطوریکه آب روی آنرا گرفته باشد بار کنند و بگذارند بجوشد، تا بخوبی پخته شود. گاه گاهی در آنرا باز نموده ورسیدگی کنند که خیلی پخته نشود، وقتیکه نیمه پزشد کمی نمك وفلفل بآن ریخته - یك زرده تخم مرغ رادر کاسه چینی می زنند و آب آن جوجه که بیش ازده فنجان نیست بر روی آن ریخته و برای بیمار میبرند (بدون گوشت جوجه)

پوره شیر

پنج سیر شیر رامی جوشانیم وباندازه یکقاشق سوپخوری آردسفید رادر کمی شیر سرد حل کرده وداخل آن شیر نموده تابجوشد بقدریکه مانند حریره بشود، بعددر بشقاب ریخته پس از آنکه کمی سرد شدبرای بیمار ببرند.

ژله جوجه

یکدانه جوجه رادرمقدار کافی آب سرد گذاشته که بطورملایم بجوشد، تاآنکه بکلی پخته واستخوان ازگوشت جداشود، وفقط بقدر هفت سیر آب، باقی مانده باشد، آن آب جوجه را باکمی نمك وفلفل خوش طعم میکنیم، سپس آن گوشت وآب را از صافی رد کرده، بطوریکه شیرۀ گوشت بخوبی کشیده شود مجددا آنرا بر روی آتش میگذاریم تا بجوشد، بعد آنرا از آتش بر داشته میریزیم در ظرف و میگذاریم روی یخ. پس ازسردشدن، میتوان آنرا ورقه ورقه برید. اگر بیمار نمیتواند نان بخورد همان ژله راخالی وبی نان صرف خواهدنمود و اگر میتواند نان بخورد نان سفید را نازك بریده، کمی کره بر آن

مالیده واز آن ژله رویش گذاشته نزد مریض ببرند

سیب پخته

چند دانه سیب شیرین ،رسیده، آبدار وخوب راپاك نموده وباپوست درظرف گودی گذاشته ، نصف استکان آب سرد بر آن ریخته،روی آتش ملایم آهسته بجوشد تاآنکه آن آب تبخیر شده وپوست سیب ها ترکیده شوند . سیب هارا ازظرف در آورده دربشقابی بگذارند ومقدار کمی قند سائیده نرم بر آن پاشیده نزد مریض برند.

سوپ گوسفند

نیم کیلو گوشت گوسفندرابایك لیتر آب سرد بار کنند. نصف قاشق سوپخوری بلغورجو(جونیم کوب) یا برنج بر آن بیافزایند وبگذارند که جوش آید، سپس کف روی آنرا بخوبی گرفته ونصف قاشق چای‌خوری نمك بر آن اضافه نموده. چون نصف بیشتر آب تبخیرشد، آنرا زمین گذاشته، کمی که سرد شد، چربی روی آنرا بکلی گرفته ،بعد ازصافی رد کنیم بنزد بیماریاشخص ضعیف میبریم.

این سوپ راسردیاگرم میتوان خورد اگرسبزی‌جات‌هم بخواهیم میتوانیم یکدانه‌شلغم ، یکدانه هویج ویکدانه پیاز را خورد کرده ودر وقع بارکردن گوشت باآن بپزیم

نکات قابل ملاحظه

با یك مختصر تامل این مطلب بخوبی آشکاراست ، که یك کوچکترین بی‌احتیاطی چه‌لطمات بزرك بسلامتی انسان‌واردمی آورد، ونیز احیانا یك احتیاط کوچك جان شخص را از بلیه بزرك نگهداری

می کند . بنا براین هرشخص خانه‌داری موظف است ، که رعایت کامل سلامتی افراد خانواده را بنماید .

هر کس باید درموقع ورود باطاق یك بیماررعایت کامل از سلامتی خود بنماید .

۱ــ درموقعی که شماعرق‌دارهستید وواردطاق بیماری شدید ، که مرض واگیردارد ، خیلی نزدیك اونروید ، زیرا که درآنموقع که‌تن شماعرق را جذب وخشك میکند ، استعداد جذب میکروب را نیزدارد .

۲ــ هنگامیکه گرسنه هستید ، نزدیك بیماری که مرض مسری دارد نروید .

۳ــ میان مریض واگیردارو آفتاب ننشینید چون‌حرارت بخار را بطرف خود می کشد .



چهارشنبه سی ودوم

آداب معاشرت

دستورات جور بجور

ساعت سه بعداز ظهر خانم آموزگار در کلاس حاضرشد وگفت:-
هر شخص خانه‌داری باید یك شیشه‌امونیاك مایع داشته باشد، زیرا که آن قوی‌ترین وسودمندترین مایعی است برای پاك کردن پارچه‌های ابریشمی، نخی وکلاه وغیره، درحقیقت هرچیزی رامیتوان با امونیاك پاك نمود.

چند قطره‌امونیاك درآب هرنوع چربی وچرکی راازظروف بهر نوع که باشد بلور، چینی، مس وغیره را تمیز میکند، بدستهای شخص هم‌اذیت نمیرساند، آنطوریکه‌استعمال سودا، یاصابونهای قوی شمیائی صدمه میزند.

یکقاشق سوپخوری امونیاك دریکچارك آب گرم ریخته‌اول پارچه رادرآن فرو برده بعد باآب وصابون بشویند، رنك ولکه رابرطرف نموده وپارچه راشفاف وتمیز میکند، وهمچنین هرنوع چیزی که‌احتیاج به‌پاکی داشته‌باشدمانندلکه هائی که روی پارچه های‌رومیزی، سفره لباسهای زیر، وانواع هوله ودستمال ها راآن‌آب امونیاك بخوبی لك و کثافات رانابدید میکند.

مقدار دوقاشق سوپخوری‌امونیاك دریك طشت متوسط آب سرد

ریخته و پارچه‌های لك‌دار را در آن خیس کنند، برای مدت یکساعت سپس از آن در آورده و با صابون و آب گرم بشویند، هر نوع لکه‌ای باشد بکلی برطرف میشود. اساساً محلول امونیاك پارچه را شفاف میکند

واگر یك فنجان امونیاك را در یك طشت آب سرد بریزند و لباس‌های چرك ولك دار را در آن بیست وچهار ساعت خیس کنند، فردای آنروز که میشویند، لباس وحوله وغیره در نهایت تمیزی ولطافت خواهد بود.

باید در نظر داشت که این دستور بسیار ارزان و آسان است، بنا بر این همواره استعمال آنرا بخاطر بیاوریم.

هر نوع اثاثیه را که در مطبخ می‌بینیم، البته میخواهیم که آن خیلی پاك ونظیف باشد. لذا برای شستن همهٔ آنها، بعلاوه دستگیره‌ها خوب است که با محلول امونیاك شستشو دهیم - برای شستن پارچه‌ها وحوله‌های مطبخ باید یکقاشق مرباخوری امونیاك ومقداری کف صابون در طشتك ریخته و آن پارچه‌های مطبخ را در آن آب صابون ومحلول امونیاك نیمساعت بمانند، بعد شستشو داده وخوب آب بکشند؛ ودر هوای آزاد و آفتاب خشك شود. تمیزی حوله‌های مطبخ یکی از لازم‌ترین چیزها است.

یك قالی که رنگش تیره است، و بنظر خاك آلوده می آید، وشما میدانید که غبار آلوده نیست واحتیاجی بجاروب ندارد در این صورت، یك پارچه را مرطوب نموده یا یك تکه (ابر) را خوب فشار داده سپس آنرا در یك فنجان آب سرد که چند قطره امونیاك در آن ریخته شده است فرو برده وخوب فشار دهند وروی آن قالی بکشند، شفاف میشود.

لکه چربی

هرگاه لکه چربی از کره یا روغن زیتون بپارچه یاچرمی که از شستن خراب میشود پیدا شد - مقداری کچ از پارچه‌ای در کنند که مثل پودر نرم شود - از آن کچ نرم خشك روی لکه را بکلی بپوشانند و کاغذ نازك روی آن بگذارند ، واتوی ملایم بقدر ده دقیقه روی آن فشار دهند چربی را کچ بخود می کشد واگر کمی از لك باقی ماند ، پنبه را به کمی بنزین آلوده کرده ، روی آن لك خیلی ملایم بکشند بکلی برطرف میشود

شستشوی سفره ورومیزی

این طرز شستشو رنك ودوام پارچه را از بین نمیبرد . با آب نیمه گرم که صابون مازو در آن حل شده باشد سفره را می شوئیم ومیگذاریم دونم شود ، اگر لك وچربی آن پاك وتمیز نشده است مجددا با آب نیمگرم و صابون مازو می‌شوئیم سپس دو مرتبه با آبی که کمی نمك و سرکه در آن ریخته شده می‌شوئیم ویك دفعه هم در آب خالص آب کشیده ودونم اتو می کنیم .

شستشوی لباس پشمی

لباس های پشمی بافتگی پیش از البسه فلانل تغییر شکل میدهند . علت عمده آن مالیدن صابون وچنك زدن است ، درصورتیکه برای شستن لباس پشمی محلول صابون بکار برده شود ، وملایم شسته شود ، وبا تأنی خشك کنند وقبل از آنکه بکلی خشك شود بآن حرارت و گرمی برسانند تغییر شکل نخواهد داد .

پیش ازاینکه لباس پشمی را بخواهید بشوئید باید آنرا خوب تکان بدهید، که گرد وخاك آن بکلی برطرف شود . اگر ممکن است

دو لگن آب گرم با محلول صابون حاضر کنند، یکی از آن دو لگن محلول آب صابون گرم توی آن باشد، بطوریکه اولی که بکار برده شد، دومی کاملا حرارت لگن اولی را داشته باشد، بدون کم و زیاد، بنابراین آن لباس پشمی که خوب تکان داده شد در لگن اولی گذاشته شود و مثل آنکه خمیر بکنند خیس شود، بدون مشت و مالش کردن از آن لگن در آورده، بین دو کف دست کمی فشار داده، پشت و رو کنند و در لگن دومی که آب صابون آنهم عیناً حرارت لگن اولی را دارد لوله کرده در آن بگذارند، چند دقیقه بماند بعد در آورده در آب گرمی که بازهم همان درجه حرارت آب صابون را دارد بگذارند که صابون از آن خارج شود (برای فشاردادن این قبیل پارچه‌ها اسباب مخصوصی هست) چون ما ابزار مخصوص نداریم آنرا بین دو کف دست جمع نموده و فشار کمی میدهیم تا آب آن گرفته شود. بعد حوله ضخیمی پهن نموده و آن لباس پشمی را در وسط حوله گذاشته بطور گرد به پیچند و چند دقیقه بگذارند باین حالت بماند.

لباس‌های بافتگی را شل تا کنند که کشیده و دراز نشود، اما لباس‌هائیکه تمایل بجمع شدن دارند آویزان کنند که در اثناء خشک شدن بشکل صحیح خود در آید، وقتیکه تقریبا خشک شد، اتوی ملایمی از پشت پارچه عبور دهند تا بکلی خشک شود با این ترتیب مطابق میل خواهد شد.

لباسی که از اتو زرد شد

پارچه یا لباسی که در اثر اطو زرد شد، اول با کاغذ سنباده خوب

پاك كنيد و بعد باصابون نيم گرم بشوئيد .

برای برطرف کردن چسبندگی ته‌اطو لازم‌است یك كيسه‌حمامی را بوازلین بیالائید و ته اطو را خوب روی کیسه بکشید بطوریکه کاملا روان شود ، بعد روی پارچه تمیزی که دونم باشد بکشید تا چربی ته اطو پاك شود .

بر طرف کردن بید

اگر شما میدانید که بید (حشره‌ایست کـه پارچه‌های پشمی را فاسد میکند) در کنار فرش پیداشده‌است یك پارچه رامرطوب نموده و بگذارید روی فرش ویك‌اتوی داغ روی آن بکشید .

برای شفاف نمودن فرش

برای براق نمودن فرش یك دستور موثراین‌است که : یك نصف‌استکان اسانس تربانتین رادریك طشتك‌آب بریزیم ، وجـاروراد‌ر آن فروبرده وروی فرش بکشیم ، اینکار یك دفعه یـا دو دفعه بشود . بطوری فرش را براق و شفاف میکند که شماتصور میکنیدآن بکلی نو شده‌است .

پاك کردن ظروف نقره

آن‌ظرف‌چرکین‌رادر کف‌صابون‌غلیظ‌وداغ‌شسته،سپس آنرابا آب شسته وبا یك پارچه نرم خوب خشك شود .

بعد مخلوطی‌از پودر نشادر و آب سرد بسازند مانند خمیر سفت آن خمیر نشادررابوسیله پارچه نرمی پهن‌کنند روی‌آن ظـرف نقره و بگذارند مدت کمی بماند تـاانکه خشك شود . وقتیکه بکلی خشك شد ، بایك پارچه نرم تمیز آنراپاك کنند ، یا درعوض پارچه‌با یك تکه پوست بزکوهـی آنراپاك کنند . نشادر یك چیزی‌است که خیلی آسان و

زود تهیه میشود وتأثیر بسیارخوب برای پاك کردن ظروف نقره دارد ، ودر عین حال صدمه‌ای هم بآن وارد نمیکند -

پاك کردن ظروف نقره

محلول امونیاك برای پاك کردن نقره نیز بسیار موثراست

آینه و بشقاب‌های شیشه‌ای (بلور)

یك پارچه نرم (پنبه) که درالکل مرطوب شده باشد برای پاك کردن آینه و بشقاب‌های شیشه‌ای (بلور) خیلی خوب است، و نیز آن الکل مالیدن مانع میشود که ظروف شیشه یا آینه درزمستان غبارآلوده بنظر آیند .

شوره سر

آب گرم با براکس شوره سررا برطرف میکند .

تمیز کردن برس های سرولباس

برای تمیز کردن برس‌ها ، خیلی خوب است که یك قاشق سوپخوری امونیاك رادریك طشتاك کوچك آب نیم گرم بریزیم و آن برس رادر آن آب فرو برده وتکان دهیم ، اینعمل راچند بارتکرار کنیم آن برس بکلی تمیز خواهد شد .

هنگامیکه شماکارهایتان راباآب امونیاك انجام دادید ، آن آب زائد راپای درخت گل بریزید ، چونکه آن امونیاك دربرگ گل نیز تأثیرخوب دارد ، برگها رابراق ، شفاف وزیبا می کند .

امونیاك نه تنها برای تمیزی و نظافت بکار برده میشود اساساً این یك دوای خانوادگی است .

برای برطرف کردن زنك ازروی اشیاء آهن

موم و نمك ، زنك را از روی چیزهای آهنی بکلی میزداید .

بدین طریق که یك تکه موم را درقطعه پارچه ببندید ، وقتیکه آن شیئی آهنی گرم شد آن موم را بر آن بمالید که سطح آنرا بخوبی بپوشاند ، بعد بایك پارچه‌ای که بانمك طعام بخوبی آکنده باشد بر آن موم که روی زنك آهن است بمالید و آن موم را پاك کنید .

برای پاك کردن کارد وچاقو

یکقدری جوش شیرین را با گرد آجر نرم مخلوط نموده ، بـا پارچه بر آن کارد یاچاقو بمالید بخوبی براق خواهدشد

تمیز کردن اشیائی که از عاج است

اگرچیزهای ساخته‌شده ازعاج دارید که زرد وتیره رنك‌شده‌اند آنرا باآب صابون و یك ماهوت پاك کن(برس) خوب میشوئید تاآنکه درزها وگود و بلندی هرچه دارد پاك شود ، سپس آنرا باهمان حالت صابونی وتر میگذارید درآفتاب تا خشك‌شود ، دوسه روز، هرروز یکدفعه آنرا باکف صابون وبرس کوچك خوب شسته ، بعد باهمان کف‌صابون میگذارید آفتاب خشك شود ، روز آخر بعـد ازشستن درکف صابون باآب پاك بی صابون شسته وخوب خشك میکنند آن تیره گی یا زردی برطرف شده‌است .

براق کردن چوب میز

هر گاه روی میزهائی که چوب آنهابراق‌وتمیزاست آبی بر گشت . روغن زیتون را درظرفی ریخته کمی موم سفید را در آن زنده کرده و بگذارید آنقدر داغ شود که موم در روغن حل گردد ، آنوقت مایع را درروی لکه‌های میز ریخته باپارچه خوب برق بیاندازید .

سیمان برای بلور و چینی

سه سیر شیر با سه سیرسرکه را مخلوط نموده تاببرد . سپس آن

قسمت جمع شده شیررا ازآن آب پنیرش جدا نموده .آن آب پنیری را باپنج سفیده تخم مرغ مخلوط نموده وخوب بهم زنند و یکقدری آهك نرم را از پارچه رد نموده که پودر شده باشد ، ازآن پودرآهك ملایم ، ملایم برآن مایع آب پنیری وسفیده تخم اضافه کنند ودائم بهم زنند تاآنکه بصورت یك خمیر سفتی درآیـد . بااین سیمان ظروف شکسته وترك دار ، از هرقسم باشد تعمیر واصلاح میشود . این چسب خیلی زودخشك میشودودر برابر آب وآتش مقاومت میکند .

برای برطرف کردن لك میوه وغیره ازدست ها

هرگونه لکه ایکه ازمیوه ، مرکب وشراب وغیره روی دست هااثر بگذارد ، شیره گوجه فرنگی آنرا برطرف میکند . بدین طریق که دست وآن موضع لك را درشیره گوجه فرنگی کـه بطور زیاد آن لکه را احـاطه کند گذاشته بعد ازچند دقیقه لکه زائل میگردد .

یادآوری های باارزش

۱- برای ترد کردن گوشت - قبل ازطبخ آنرا برای چند دقیقه در محلول آب سرد که مقداری نسبتاً زیاد سرکه درآن ریخته باشند گذاشته سپس برطبخ آن اقدام شود .

۲- نمك شیررا دلمه میکند - غذاهائی که با شیر پخته میشود مـانند سوپ شیر و غیره پس ازآنکه جوش و پختنش پایان شد ، در موقع بردن بسفره نمك بآن اضافه گردد .

۳- سرکه وخمیر ترش - هرگزسرکه یاخمیرترش را درظروف گلی یا کاشی و بدل چینی نگاه ندارید : چون اسید و ترشی آنها در چنان ظروف تولید مسمومیت میکند .

ظروف بلور و شیشه‌ای برای نگاهداری آنهـا خیلی مناسب و

خوب است .

۴ـ گردو و نمک ـ خوردن گردو با نمک به هاضمه کمک میکند .

۵ـ یک فنجان قهوه غلیظ بوی پیاز را ازدهان زائل میکند .

۶ـ آبی که شب درلوله چدنی یا قلعی مانده است برای مصرف کردن زیان بخش است .

۷ـ میوه ، ماهی یا سبزیجات تازه در ظروف قلعی نگاهداری نشود .

۸ـ تشخیص تخم مرغ تازه ـ هیچ چیز مثل تخم مرغ مانده ؟ فاسد برای معده خطرناك نیست ، بنابراین همیشه درخریدن تخم مرغ دقت زیاد مبذول دارید .

برای اینکار مقدار ۵ر۱۲ گرم نمک طعام را درصد گرم آب حل نموده.تخم مرغ را دراین محلول بیندازید . تخم مرغ ها که فورا بته آب فرورفت تازه است ، تخم مرغهائی که بیشتر از پنج روز کهنه است هم سطح آب یا احیانا سر آنها ازسطح آب هم بالا ایستاد مصرف آن کاملا بد است .

۹ـ غذاهائی که ماده فوسفور در آن زیاد است ؛ برای دماغ سودمند است وشاید بهمین جهت در میان مردم شایع شده که ماهی هوش را زیاد می کند ، زیرا درماهی مقدار زیادی فوسفور یافت میشود .



آداب معاشرت

چهارشنبه سی و سوم

سلیقه و رفتار

ساعت سه بعد ازظهر خانم آموزگار در کلاس حاضرشد و گفت: روش خوب یابد ، درهریک ازشئون زندگانی انسانی ظاهر میشود ، اعم از رفتار ، گفتار ، لباس پوشیدن ، معاشرت و مماشات ، وضع اثاثیه منزل وحتی انتخاب رفقا ودوستان . همهٔ اینهـا نماینده سلیقه واخلاق ماهیباشند. قواعد وقوانین آداب معاشرت جزاین نیست که مارارهنمائی کند بروش و کنش خوب . امروز درباره بعضی نکات ضروری ومتفرقه صحبت میشود .

بعضی ازخانم های جوان بی احتیاطی کرده ، چون بمنزل شخصی دعوت میشوند ، کودکانشان را همراه میبرند - باید دانست که اینکار خیال صاحب خانه را بسیارمعذب وناراحت می کند . زیرا باید ازطرفی مراقب پذیرائی مهمانان خودبوده ودر عین حال مواظب نظافت اطفال وجلوگیری از ریخت وپاشی که آنهـا میکننـد باشد . وبدتر ازهمـه موجبات خرابی اسباب اطاق پذیرائی رافراهم می کنند - هر قدر طفل عاقل وتربیت شده باشد ودراول ورود ساکت و آرام بنشیند ؛ باز بعد

تعویض بشقابهای کوچك میوه خوری منوط باحتیاج می باشد یعنی هرچند دفعه که لازم شود آنرا عوض مینمایند.

مدعوین بغذا هشت روزقبل دعوت میشوند.

رد دعوت بعد ازهشت روزبسیارناپسند است .(مگرآنکه عذر کاملاموجهٔ داشته باشد .)

درغذای شب (شام) آقایان لباس مشکی (اسموکین) و خانمها جامهٔ بدون یقه وآستین میپوشند .

مهمانان همیشه باید چند دقیقه بوقت قید شده در کارت بمحل مهمانی حاضرشوندکه سروقت آنجا باشند .

درموقع حاضرشدن غذا آقای صاحب خانه با یك نفراز پیشخدمتهادرب سالون را بازکرده وبا صدای رسا میگوید : « شام حاضر است» براثراین‌خبرهریك‌ازآقایان بسوی‌خانمی‌که بایستی باتفاق سرمیز بروند یاباصطلاح بازوی خود راباوبدهد میرود . بدیهی است تعیین و معرفی آقایان و خانمهائیکه بایستی با یکدیگرباشند ، بعهده خانم صاحب خانه است وقطعاً قبل ازشام آنهایکدیگررا شناخته اند، بنا براین هرخانم یاآقائی میداند با چه‌کسی همراهی کند ودر موقع مصاحبه درسرمیزاشکالاتی تولید نخواهدگردید .

هریك از آقایان موظف هستند خانم مصاحب خود راکاملا پذیرائی نموده . درموقع نشستن صندلی آنها را بطورلزوم پیش وپس نمایند تا خانم مزبوربراحتی‌نشسته وازاین جهت متحمل زحمتی نشود پس از اینکه خانم درجای خود قرارگرفت ، آن آقانیزدر پهلوی او می‌نشیند ودرتمام مدت صرف غذا ، بایدآن آقا مراقب باشدکه خانم

ازهرحیث دررفاه وراحت باشد . مثلامحتاج بتقاضای آب برای نوشیدن یا چیزدیگر نشود .همچنین آقایان موظفند باصحبت‌های شیرین و بیانات نمکین خود خانمها را سرگرم ومشغول سازند .

بدیهی است خانمها نیز ازحیث جواب گوئی باآقایان کومك کرده وزمینه مصاحبت را مهیا میسازند .

رفتن بمیزغذا

نخست آقای صاحب خانه برای راه نمائی باتفاق مسن‌ترین یا مهمترین خانمها داخل اطاق غذا خوری میشوند . سپس سایرین دوبدو وبدنبال آقای صاحب خانه میروند . بعد ازهمه خانم صاحب خانه نیز باتفاق سالمندترین یا محترم‌ترین آقایان سرمیزمیروند .

چون کارت نام هر یك روی میزجلوی آنها میباشد لذا تکلیف نشستن معلوم است .

اگر بعضی ازآقایان تنها و بدون خانم باشند بعد ازهمه وارد اطاق غذا خوری میشوند .

چنانچه‌مهمانان عموماً همه مرد باشند خانم صاحب خانه بازوی مسن ترین یا محترم ترین ازآقایان راگرفته وقبل‌ازهمه وارد اطاق غذا میشوند .

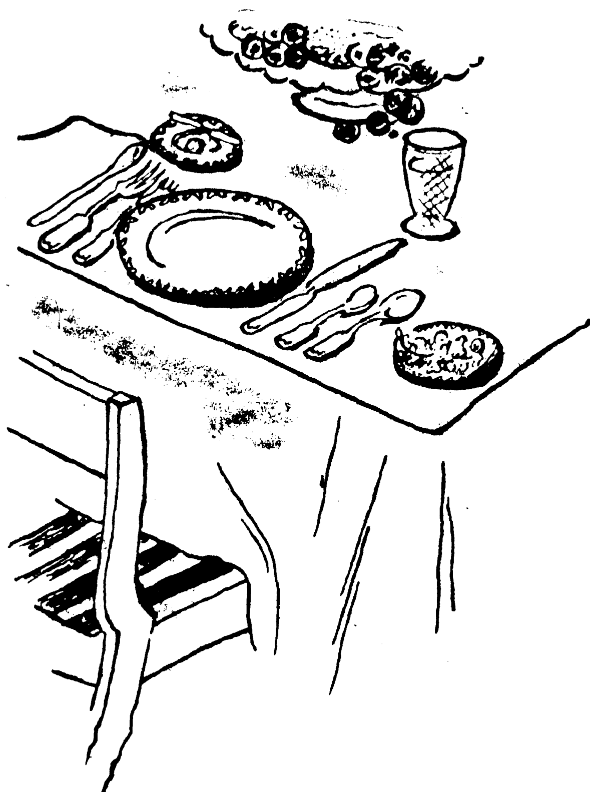
این قسمت یعنی گرفتن بازو وهمراهی نمودن یکنوع پذیرائی و احترامی است که ازطرف میزبان بعمل میآید.

خانم وآقای صاحب خانه روبروی یکدیگر می‌نشینند. خانه‌هائی که فاقد مرد هستند ، ومهمانی ازطرف خانم صاحب خانه ودخترش

داده میشود ، درسر میزغذا خانم و دخترش روبروی یکدیگر قـرارمی گیرند. یااینکه یکی از نزدیکان صاحب‌خانه مانندبرادر، عمو یادائی که در آنجا حضورداشته باشند ، بنا برتقاضای خانم صاحب خـانه ، آن شخص وظایف صاحب خانه را انجام خواهد داد . در اینصـورت جای شخص مزبوردرمقابل خانم صاحب خانه خواهدبود.

دستمال غذا را اول خانم صاحب خانه ازروی میز برمیدارد بعد سایرخانمهاو بعد آقایان.

جای دستمال روی زانوهاست آنهم بطورنیم گسترده.



آویختن دستمال بجای دکمه یا کمربند صحیح نیست . بعد از

تمام شدن غذاهم لازم‌نیست آنرا بطورصاف ومرتب تاکنند یابالعکس باز وولو بیاندازندکه قسمتی ازمیزرا بگیرد . بلکه یك تای مختصری زده ومی گذارند.

در موقع صرف غذا نیز خانم ودخترش (اگر صاحب خانه مرد حضورندارد)قبل‌ازمهمانان برای‌خود غذا بر میدارند . احیاناً اگر بطور تعارف و مهربانی خواسته باشند یکی از مهمان‌هارازودتر از خود غذا بدهند. آنشخص مهمان نبایستی بپذیرد ، در این صورت خانم مزبور بانجام تعارف خود اصرارنخواهد نمود .

در موقع صرف غذا تمام همت صاحبخانه باید مصروف بر آن گرددکه به مهمانان او از هر حیث خوش بگذرد ، برای این منظور لازم است از مقولاتی صحبت شود که کاملا سرور آمیز وشعف انگیز باشد ، تا ازاین جهت مهمانان سرگرم‌و مشغول شوند ، مثلا صحبت‌از سافرت ها ، ادبیات ، صنایع و غیره خیلی بجا و بموقع خواهد بود و بالعکس مقولاتی راجع بسیاست ودیپلوماسی بـرای مهمانان مخصوصاً خانمها خسته کننده خـواهد بود . ضمناً نیز ممکن است بـرای بعضی آقایان که طرفدار موضوع مطرح‌شده‌نیستندنا مطبوع بوده ودر نتیجه تولیدکدورت ورنجش فراهم‌گردد.

چون صورت جامع ازخوراك هانوشته وددروی‌میزقراردارد‌لذا، مهمانان باید بدانند که مجبور نیستند ازهمه غذاها بردارند .

وقتی مهمانی میل‌ندارد یك خوراکی را بخورد، لازم است فقط بامختصر حرکت سراظهارتشکر نماید ، ولی تذکر دادن اینکه (من ازاین غذا میل‌ندارم) مورد ندارد .

صاحب خانه نباید اصرار کند که مهمان از غذائی که نخواسته است، حتماً بردارد.

غذاها را دودفعه دور می‌گردانند چنانچه فقط یکنفر از مهمانان غذائی را مجدد بردارد، خانم صاحبخانه ولواینکه هیچ میل بخوردن آن غذا را نداشته باشد، باید برای همراهی و مشارکت ورفع تنهائی آن مهمان از آن غذا برای خود بکشد.

درمیزهای اروپائی صرف مشروبات نیز مطابق اصول وقواعد مخصوصی است که شرح آن در این نوشته‌ها بیمورد است.

صاحب خانه هر نوع مشروبی را بخواهد به مهمانان بدهد اول قدری از آنرا در گیلاس خود ریخته که اگر در موقع بازکردن چوب پنبه یا ذره کاغذ وغیره در آن باشد بگیلاس خودش بیافتد.

درضیافت های اروپائی مشروب ازطرف دست راست داده، ضمناً با صدای آهسته اسم مشروب به مهمان گفته میشود.

خدمت میزغذا باید با کمال آرامی صورت گیرد، خدمتکاران عموماً بایددارای دستکش سفید تمیز باشند ودرصورت فقدان دستکش باید دست های آنان کاملا پاك ونظیف وزیرناخن ها برس زده و تمیز باشد. (پیشخدمت‌های زن بدون دستکش خدمت می‌کنند.)

پیشخدمت ظروف زائد وچیزهائی که مورد احتیاج نیستند. ازروی میز برمی چینند. مستخدمین خورده نان را بوسیله پاروك مخصوصی یا ماهوت پاك کن منحنی ازروی سفره جمع کرده ودرظرف ویژه آن می ریزند.

پیشخدمت مواظب است که با مختصراشاره نزد مهمانان رفته و

رفع هرگونه نیازی بنماید.

پیشخدمت اگرمرد باشد کفش های نرمی می پوشد که درموقع راه رفتن پاهایش صدا نکند.

ترتیب صرف اغذیه بطریق ذیل است

ابتدا غذای رقیق (اقسام سوپ‌ها) سپس ماهی یا غذاهائی از گوشت گوسفند، مرغ و انواع پرنده ها و غیره. سپس کباب را با سالاد میخورند. پنیر را عموماً قبل ازشیرینی میخورند. بعد شیرینی یا دسر، سپس میوه را بطورخام یا پخته صرف می کنند.

قهوه واقسام لیکور، درسالون صرف میشود. قهوه دادن در صورتی بوسیله خدمتکاران انجام میبابد که خانم صاحب خانه اعوان و انصاری ازبستگان جوان نزدیک‌خود نداشته باشد.

نکته مهمی که باید منظور نظر مستخدمین باشدگرمی هوای سالون‌است که درزمستان موقعی که از اطاق غذا خوری برمی گردند سالون گرم وراحت باشد.

روشنائی سالون نیزمانند گرمی آن اهمیت بسزائی دارد، وباید مستخدمین بخوبی متوجه روشنائی سالون،راه رو وغیره باشند.

صاحبخانه تا لحظهٔ اینکه آخرین نفرازمدعوین خارج نشده‌است، مدیون پذیرائی مهمانان خویش میباشد، بدین معنی که باید تمام فکرو ذکرش مصروف سر گرم نمودن‌ومشغول ساختن آنها باشد تا آنکه همگی را خوشوقت وخرسند سازد. چنانچه بعضی ازمدعوین خیلی مسن بوده، یا اینکه اشخاص ستمدیده ودل افسرده درمیان آنها یافت شوند، صاحبخانه موظف است برای راحتی و استرضای خاطراشخاص

مزبورصرف مساعی بیشتری بنماید.

دراواخرمجالس شب نشینی چائی با نان های خشك کوچك می دهند، درضیافت هائی که پس از شام مهمانهای تازهٔ وارد میشوند مخلفات چای قدری مفصل تر میشود. صرف شربت و بستنی در اواخرشب معمول است.

بازهم نکاتی که باید رعایت شود.

۱- تمجید یا تکذیب صاحب خانه ازخوراك ها ومشروبات فوق‌العاده ناپسندمیباشد.

۲- مدعوین باید طوری وانمود کنند که تمام خوراك ها ومشروبات بسیارخوب بوده وهیچ نقیصه‌ای نداشته است.

۳- اگرغذا مورد پسند ومطلوب طبع نبوده باید اهمیت بآن داده نشود.

٤- بعضی‌ها دربی اشتهائی افراط می‌کنندکه مورد سوء ظن صاحب خانه میشود، وبی‌دربی پرسش می‌کند «چرا میل نمیفرمائید؟» با خون سردی جواب میدهند:

«نه خیر خوب است، بازهم به بی‌اشتهائی ادامه‌میدهند.

(این رویه نا پسند است)

٥- صاحب خانه باید درباره لذت و لطافت اغذیه بیشتراز فراوانی آن اهمیت دهد.

چهارشنبه سی و ششم

آداب معاشرت

کارت ویزیت

ساعت سه بعد ازظهرخانم آموزگار درکلاس حاضرشد وگفت: برای مردم اجتماعی کارت ویزیت بسیارلازم وضروریست ، وتا اندازهٔ رسوم وتکالیف را آسان می سازد ، ونیزدرخیلی ازموقعیت‌ها و مواقع بما کمك نموده وما را ازسرگردانی خلاصی می‌بخشد . بنابراین امروز آداب و طرزوطریقه کارت گذاشتن وکارت فرستادن را برای شما می گویم ، وضمنا تکراروتجدید می کنم که‌تمام‌مطالب متداوله ازنظرعرف خارجی بین مردم متمدن ترجمه واقتباس ازکتاب های اروپائی و امریکائی است واین موضوع کارت ویزیت هم تماماً ترجمه است .

اندازه وقطع کارت منوط سلیقه ونظرصاحب کارت است . در کشورهای خارجه ، آدرس خود را درطرف پائین وکوشهٔ راست کارت به خطی ریزتراز اسم نوشته میشود . بنابراین درزبان فارسی درگوشهٔ چپ نوشته خواهد شد .

سیروس سیروسی
خیابان اردی بهشت شماره ٦

نوشتن آدرس در کارت خانمها جائز نیست . فقط اسم ونام فامیلی کافی است .

اگرذکر آدرس لازم شود ، ممکن است درموقع لزوم ، آنرا با مداد درذیل کارت بنویسند . اما در کارت ویزیتی که اسم زن وشوهر باهم نوشته میشود ، تعیین آدرس لازم است مثلا : ـ

سردان سیروس سیروسی و بانو
خیابان فروردین کوچه سوم شماره ٤

یك خانم بیوه هم مانند سایرخانمها نام شخصی وفامیلی را در روی کارت خود نوشته بدون ذکر بیوه بودن .

دخترهای جوان کارت مخصوصی نخواهند داشت مگر اینکه دارای یك زندگانی مستقل باشند که خارج ازدوستان خانوادگی آنهاهستند .

دخترها نیز آدرس خویش را درروی کارت پدریا مادر تعیین میکنند.

بعضی ازخانم هاناچارند دوجور کارت ویزیت برای خود ترتیب دهند یکی باآدرس که برای ملاقات و آمیزش با خانمهای همکار خود

استعمال می نمایند و دیگری بدون آدرس و آن برای عموم دوستان و آشنایان معمولی بکار میرود.

موارد بکار بردن کارت ویزیت

کارت ویزیت اصولا برای معرفی و اینکه اسم شخص اشتباهاً گفته نشود.

درمواقعیکه بملاقات اشخاص رفته و بواسطه عدم حضور صاحب خانه ملاقات میسر نمیگردد ـ کارت خود را بدربان یا پیشخدمت میدهند درصورت غیبت پیشخدمت یا مستخدمی کارت را ازشکاف ودریچه مخصوصی که دردرب منازل ساخته شده است بداخل خانه انداخته میشود. کارت را میخواهند بپیشخدمت داده یا ازدریچه دربدرون خانه اندازند، باید گوشه آنرا تای کوچکی زده که حالت شکستگی داشته باشد. بمنظوروعلامت حضورشخص صاحب کارت است، بنابراین صاحب خانه مدیون وملزم ببازدید خواهد بود. وچون شکستن گوشه یالب کارت بمنظوری جز همان نکته مذکوره نیست، لذا گوشه بالا یا پائین، راست وچپ فرقی ندارد. وهیچ امتیازی ازیکدیگر بین آنها نخواهد بود.

هرگاه برای انجام امری بدفترشخصی رفته، یا برای ملاقاتی، که موضوع دید وبازدید درکار نیست ،دراینصورت گوشه یا لب کارت را نمی شکنند.

خانمها کارت ویزیت را فقط به نزل بانوان تسلیم میکنند، در موقع ملاقات ازروحانیون و پزشکان، یا پیرمردان محترم نیز تسلیم کارت ازطرف خانمها جائزاست.

مواردیکه کارت یکزن وشوهر با هم داده میشود

کارت اسم زن وشوهر بطوری است که قبلا نمونهٔ ای از آن نوشته شده .

۱ـ چنانچه شخصی باهمسرخود بمنزل یکی ازدوستان بروند، وتسلیم کارت ویزیت لازم شود ، دوکارت می دهند ، یکی بعنوان خانم صاحب خانه که این کارت حاکی ازاسم زن وشوهر است ودیگری برای آقای صاحب خانه و آن فقط ازطرف شوهرداده میشود ـ ونیز درمنزل یك خانم بیوه یا مطلقه که دارای پسری باشد بهمین طریق رفتارخواهد شد .

۲ـ وقتی میخواهند هدیه برای عروسی بفرستند .

۳ ـ درموقع عزا کارت با اسم زن وشوهر برای صاحب عزا فرستاده میشود ،که در آن ابرازهمدردی واظهارتسلیت شده ، این کارت عموماً باگل فرستاده میشود.

٤ـ برای هرمورد پایه گذاری و یا آغاز امری که شادباش لازم شود مانند : ساختن خانه ، عوض کردن منزل ، شروع بخدمت وغیره .

٥ ـ برای تبریك موفقیت شخصی ، مانند گرفتن درجه ، مدال ، نشان ، ارتقاء رتبه ، اضافه دستمزد وحقوق ، پایان دوره مدرسه ، شاگرد اول شدن وچیزهائی مانند آنها.

٦ ـ برای ملاقات بیماران که نخواسته باشند موجب تصدیع آنها فراهم گردد ،کارت لب شکسته که درروی آن نوشته : (برای احوال پرسی) داده میشود .

درمنزل آقایان غیرمتأهل هیچوقت کارت آقا وخانم باهم دیگریا

بطریق اولی کارت خانم تنها داده نمیشود

۷- درموقع تجدید سال.

کارت ویزیت بمناسبت روزاول سال

تقدیم کارت تبریك درروز اول سال موجب تجدید مودت و خرسندی دریافت کننده آن خواهد بود. این رسم وعادت سالیانه، آثارشعف و سروررا درخاطردوستان نزدیك ودور باقی خواهدگذاشت ونیزروابط حسنه ودوستانه را تجدید ومستحکم می‌سازد.

اشخاص مجرد درتقدیم مراسم یك نسبت برفقای متأهل خود ولوازحیث سن کوچکترهم باشند، سبقت می جویند، واین برای احترام نسبت بخانم‌های ایشان میباشد.

آدرس کارت تبریك راتواماً باسم آقا وخانم می نویسند، ولی جوابا فقط شوهر کارت خویش را ارسال خواهد داشت.

کارت برای تودیع

برای خدا حافظی، یك بانو یا یك آقا کارت میفرستد، معمولا بدرب خانه های بستگان ودوستان داده میشود. یا اینکه بوسیله پست ارسال می گردد. درروی کارت نوشته میشود (برای تحصیل اجازه مرخصی)

کارت برای اعلام ازدواج

افسران ومستخدمین ادارات درموقع ازدواج یکدوره بملاقات دوستان وهمقطاران خود میروند. چنانچه صاحب خانه درمنزل نباشد کارت ویزیت خود را با قید (برای اعلام زناشوئی) نوشته وآنجا می گذارند.

اشخاصی تازه وارد

اشخاص جدید الورود ، درولایات برای افتتاح باب معاشرت وشناسائی با ساکنین آن محل بملاقات اشخاصی رفته و کارت لب شکسته خویش را تقدیم می کنند . ولی تجدید ملاقات در صورتی جائز است که ازطرف گیرنده کارت جوابی رسیده ویا شخصاً بملاقات شخص مزبور عنی صاحب کارت آمده باشد .

بازتجدید میشود که وصول کارت لب شکسته معادل با یك ملاقات بوده و گیرنده مدیون ببازدید خواهد بود .

استعمال کارت ویزیت درپارهٔ مواردمخصوص

غیرازتبریك سال نو، موارد دیگری نیزممکن است پیش آید که استعمال کارت ویزیت را ایجاب نماید و آن هنگامی است که شادی یا خوشبختی فوق العاده از قبیل ترفیع رتبه ، موفقیت در امتحان دوره تحصیلات ، اخذ نشان ، خریدن خانه وغیره . و یا بالعکس مصیبت و سوگواری برای خانوادهٔ پیش آید . درصورت اول باید روی کارت ویزیت تهنیت نوشته ودرصورت دوم لازم است ابراز همدری وتسلیت نمود . دراین مواقع کارت ویزیت باقید جملات مناسبی که حاکی بر سرور یا سوگواری باشد ، برای خانواده یا شخص منظورارسال می گردد. دریافت کنندگان این قبیل کارت ها جوابا کارت خود را با قید جمله تشکر آمیزدرزیر اسم خود جهت فرستندگان کارت تبریك یا تسلیت می فرستند .

درموقع تقدیم هدایائی که خودشان حامل آن نمیباشند کارت خود رانیزضمیمه مینمایند ،که معرف اشخاص فرستنده باشد . دراین

موارد، جواباً باید باکلمات ساده اظهارتشکر نموده و کارت خود را برای آن اشخاص ارسال دارند.

مواقع دیگرهم هست که ممکن است ارسال کارت بمنزله نامه محسوب گردد . مثلا خانم زید تشکرمی کند ازآقای فلان ازپذیرائی که ازدوست اودرموقع.... نموده لذا احترامات خود را تقدیم میدارد.

مثل دیگرخانم ب تشکرمی کند ازخانم ج برای دسته گلی که از روی محبت ویادآوری ارسال داشته بودند.لذا بدین وسیله مراتب امتنان راتقدیم میدارد .

کسیکه منزل خودرا عوض می کند،نیز کارت ویزیت برای تمام دوستان وآشنایان خود ارسال خواهد داشت وآدرس سابق را با خط قرمزحك نموده ونشانی تازه خود را نوشته است .

دریافت کننده کارت تبریك هراندازه‌ازحیث مقام بالاترازفرستنده باشد، باید درجواب آن بدون تأخیر کارت خود را جهت وی ارسال دارد .

اشخاص مجرد نبایستی انتظارداشته باشند که خانم های بیوه یا خانم‌هائی که اصلا شوهراختیارنکرده‌اند درجواب کارت خود را جهت آنان بفرستند . ولی‌باید درنظر گرفت که درتقدیم وارسال کارت‌تبریك بر خانمهای مذکوره باید تسریع نمود، زیرا تأخیر دراین عمل پسندیده نبوده وحمل بربی اعتنائی نسبت بآن خانم‌ها می گردد .

ملاقات هائی که هرکس باید آنها را ادا کند

اداء وانجام ملاقات با کارت گذاشتن فرق می کند . یك مصیبت دیده را حتی‌المقدور باید ملاقات نموده وتسلیت حضوری گفت . ونیز

بازدید تسلیت بوسیله شخص مصیبت دیده (عزادار) درموقع مناسب خود واجب ولازم است .

یك خانم بملاقات یك آقای مجرد برای ابراز همدردی وتسلیت نمیرود ، اما باید باویك نامه تسلیت آمیز بنویسد .

عیادت شخص بیمار بعنوان احوال پرسی بسیارلازم است (خاصه آنکه شخص بیمارتهی دست هم باشد) وبایددر نظر داشته باشیم که درموقع احوال پرسی رفتن بایدیك هدیه ازقبیل کتاب، شیرینی،میوه یاگل برای بیمار ببریم . (گلی که برای بیمار برده میشود باید بی بو باشد)

یك شخص علیل یا ضعیف المزاج ملزم نیست که شخصا ببازدید برود ، ولی لازم است ،که برای چنان بازدیدها ، بجای خود دختر یا خواهریا یکی ازنزدیکان خودرا بنام نماینده بفرستد . که آن شخص نایب علت نیامدن اورا عذر خواسته وتوضیح دهد . در چنان مواقع کارت آن وکیل عیناً بمنزله کارت شخص اصیل شناخته میشود .

چنانچه یکی ازبستگان یا دوستان نامزدی خود را بشما اعلام نمود ، شما باید دراول وقت ممکن برای دیدارنامزد اوبروید . اگر آن نامزد منزل نبود ، شما اصراری ندارید که مادردختررا ملاقات کنید .

ملاقات تبریك یك مولود وتازه تولد شده با بردن یك هدیه نیز لازم است .

پایان

خانم آموزگاراضافه کرد وگفت : چون دوره کلاس ما امروز پایان میشود ، بنابراین خدا نگهدار گفته وهمهٔ شما را بخداوندمتعال میسپارم .

غلط نامه

صفحه	سطر	غلط	صحیح
٥	١٢	اهتراز	احتراز
٧	٣	زشت	ژست
١٠	٢٢	باباصلوت	یاباسوت
١٦	١٩	بشلوار	شلوار
٢٠	١	ننود	ننمود
٢٩	١٩	شمسه	شمهٔ
٣٩	١٥	احتباب	اجتناب
٤٢	١٥	زنیت	زینت
٥٠	٧	ایا	امــا
٥٠	٧	ایادست	زیردست
٦	١٩	داریر	دارید
٨١	١	خود گویند	خود گوینده
١١٠	٢٢	طوری شود	طوری نشود
١٣٠	٩	ریفته	ریخته
١٤٢	٣	کتد	کنده
١٥٨	٢٠	کت	گفته
١٦٢	٢	وداخل	دودانه تخم مرغ پخته رابکوبند وداخل
١٨٤	١٤	خواهرشما	دخترشما
١٨٥	٤	ابزار	افـزار
٢٠٢	٥	شت	مشت
٢٠٢	١١	ابزار	افزار
٢٠٤	٢	صد	صدمه
٢٠٥	١٢	درتهروز	درسه‌روز